ROCZNIK XVI. LIPIEC—WRZESIEŃ 1935 ZESZYT 7/9

WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY HIGJENIE SZKOLNEJ I WYCHOWAWCZEJ ORAZ KSZTAŁCENIU CIELESNEMU W DOMU, SZKOLE, ARMJI I STOWARZYSZENIACH, ORGAN MIĘDZYUCZELNIANY STUDJÓW WYCHOWANIA FIZYCZNEGO (STUDJUM W. F. UNIWERSYTETU POZNAŃSKIEGO, STUDJUM W. F. UNIWERSYTETU JAG., CENTR. INST. WYCH. FIZ. NA BIELANACH) POLECONY PRZEZ MIN. W. R. I O. P., PAŃSTW. URZĄD WYCHOW. FIZYCZN. I PRZYSP. WOJSKOW., KURATORJA OKR. SZKOLNYCH, ZASZCZYCONY NAGRODĄ Z FUNDACJI G. PIRAMOWICZA.

REDAKTOR NACZ.: PUŁK. DR. Z. GILEWICZ, WARSZAWA — CENTR. INST. WYCH. FIZ.

TYRANKIEWICZ, dr. SOKAL, KORNAT.

Z zagadnień organizacji wychowania fizycznego.

Sprawozdanie z próby w dziedzinie organizacji wychowania fizycznego, przeprowadzonej w Państw. Seminarjum Naucz. Męsk. w Ursynowie.

Odmienne podejście do spraw wychowania fizycznego młodzieży, z jakiem spotykamy się w nowych programach szkoły powszechnej i gimnazjum, oraz próby robione w poszczególnych szkołach w zakresie organizacji wychowania fizycznego, zwróciły uwagę na konieczność szukania nowych dróg w tej dziedzinie na terenie naszych szkół.

Poczucie tej konieczności staje się coraz żywsze w miarę, jak staramy się dać dziedzinie wychowania fizycznego należne jej miejsce w całokształcie prac szkolnych oraz w miarę, jak przekonujemy się, że samo rozporządzanie takiemi środkami, jak dobrze urządzone sale i boiska, dostateczna ilość czasu na ćwiczenia fizyczne, dobrze przygotowany nauczyciel, nie wy-

starczają jeszcze do pomyślnego rozwiązania licznych zagadnień z tej dziedziny wychowania.

W pracy swej natrafiamy na liczne trudności właściwego ułożenia tych spraw i zależnie od warunków pracy na coraz to inne konflikty, co w dużej mierze zmniejsza korzyści naszych zabiegów wychowawczych, .tem bardziej że tych trudności jest sporo.

Są dwie drogi wyjścia z tego położenia: jedna — to, nie zmieniając dotychczasowej organizacji dążyć do możliwie największego zredukowania wszelkich tych przeszkód, tarć i konfliktów, w przekonaniu, że w takiej dużej i skomplikowanej machinie, jaką jest współczesna szkoła, pewne tarcia i konflikty są nieuniknione.

Druga droga — to *usiłowania przekształcenia* w większym lub mniejszym stopniu *dotychczasowej organizacji zajęć szkolnych*, to szukanie nowych form organizacyjnych, przy których te trudności znikałyby same. Ta ostatnia droga wymaga prób.

Taką próbę pewnego *przekształcenia* dotychczasowej organizacji pracy szkolnej przeprowadzono na terenie Państwowego Seminarjum Nauczycielskiego Męskiego w Ursynowie.

Reforma ta dotyczyła przedewszystkiem dziedziny wychowania fizycznego, choć w pewnym stopniu także całokształtu organizacji pracy szkolnej i domowej ucznia. Niniejszy artykuł jest krótkiem sprawozdaniem z przeprowadzonej próby i z rezultatów, jakie przez tę próbę osiągnięto w szkole.

Co uważaliśmy za złe w naszej pracy szkolnej i co przedewszystkiem staraliśmy się usunąć?

Wymieniamy pokolei te braki:

1. Grupy kursowe, dobierane pod kątem widzenia wymagań w dziedzinie umysłowej, przedstawiają pod względem rozwoju fizycznego zespół ogromnie nierówny. Na każdym kursie zachodzą duże różnice wieku uczniów, ich wzrostu i wagi, ich zdrowia, siły, oraz sprawności fizycznej. Opracowanie racjonalnego planu ćwiczeń dla takiej grupy kursowej jest bardzo trudne, a może niemożliwe do wykonania. W praktyce ćwiczenia musiały zawsze wypadać dla jednych z grupy załatwo, a dla drugich zatrudno. Najczęściej zdarzało się to ostatnie, wskutek czego pewna część uczniów narażona była stale na przemęczenie, jeżeli nie odkryła na czas drogi oszczędzania swych sił stosowaniem nieodpowiedniego sposobu ćwiczeń, czy też wprost uchylaniem się od nich.

2. Ćwiczenia gimnastyczne zjawiały się w planie lekcyjnym o każdej porze, tak dobrze na pierwszej lekcji, jak i na szóstej, czy na każdej innej lekcji zrzędu, tak dobrze przed matematyką, językiem polskim, czy fizyką, jak i robotami ręcznemi, muzyką czy śpiewem; zbiegały się nieraz dwie lekcje gimnastyki na początku lub na końcu tygodnia. O tem wszystkiem decydował szereg najrozmaitszych względów, najmniej jednak względy higjeniczne.

Jako skutek tego faktu występował nierównomierny rozkład wysiłku fizycznego uczniów wciągu poszczególnych dni i wciągu całego tygodnia, oraz nienormalne warunki pracy, jakie się wytwarzały na lekcjach, odbywających się bezpośrednio po gimnastyce, po której uczniowie biegli kłusem, brudni, przemęczeni, niekompletnie ubrani, no i najczęściej spóźnieni. Praca uczniów w takim stanie nie mogła odbywać się normalnie, bo odczuwali oni potrzebę odpoczynku, a nie pracy, a tymczasem tej pracy od nich wymagano; stąd żale uczniów, skargi nauczycieli, interwencja lekarza szkolnego, wychowawców i dyrektora szkoły, skierowana pod adresem nauczyciela wychowania fizycznego.

Sytuacja chwilami poprawiała się, do całkowitego jednak porozumienia i zupełnego usunięcia tych objawów nie dochodziło nigdy, albowiem i nauczyciel wychowania fizycznego uważał, że musi wykonać swój program i że czyni tylko zadość wymaganiom, stawianym mu przez władze szkolne. Działały tu jeszcze inne czynniki, jak duża odległość sali gimnastycznej od budynku szkolnego, ciasnota szatni, które w dużym stopniu utrudniały właściwą organizację czynności, wchodzących w grę. I dlatego wszystkie te objawy stale się powtarzały, powodując na lekcjach, następujących bezpośrednio po gimnastyce, marnowanie energji uczniów i nauczycieli.

3. To marnowanie energji czy też tylko nieekonomiczne nią szafowanie wypływało jeszcze z innego powodu.

Przy przeznaczaniu w planie lekcyjnym na większość przedmiotów po jednej godzinie dziennie zdarzały się obok dni „łatwych" dni „bardzo trudne", bo przypadało na nie pięć, nawet sześć różnych i trudnych przedmiotów. Pomijając rozstrzelenie uwagi i wysiłku ucznia na tyle przedmiotów, już samo przygotowanie lekcyj na taki dzień „trudny", a następnie i praca podczas lekcyj w takim dniu przerastały siły przeciętnego ucznia.

Wyniki były zawsze ujemne i wtedy, kiedy uczeń w takiej sytuacji nie radził sobie i wtedy, kiedy dzięki wrodzonemu sprytowi radził sobie jakoś, czyto nadużywając wiary swych nauczycieli, czy

tylko licząc na szczęśliwy przypadek, czy na niedozwoloną pomoc kolegów.

I znowu za tem wszystkiem wlókł się cały łańcuch narzekań uczniów, wychowawców i nauczycieli, i znowu podejmowało się przeróżne próby łagodzenia tego zła. Wszystkie te zabiegi były jednak tylko leczeniem objawów choroby, a nie usuwaniem jej przyczyny, która tkwiła w nieodpowiedniej organizacji zajęć uczniów.

Tak się przedstawia w krótkości to zło, z którem stale, ale bezskutecznie walczyła szkoła przez lat kilka.

Tymczasem wykluwały się pomału nowe koncepcje organizacji pracy szkolnej. W drugiem już półroczu roku szkolnego 1931/32 koncepcje te zaczęły się krystalizować, a następnie po uzgodnieniu z władzami szkolnemi oraz po przepracowaniu ich na Radzie Wychowawców i na Radzie Pedagogicznej, zostały ujęte w szereg norm, w myśl których zorganizowana została cała praca szkolna od września 1932/33 roku szkolnego i stosowana aż do obecnej chwili.

Normy te są następujące:

1) Czas, przeznaczony na obowiązkowe zajęcia szkolne przed obiadem, trwać będzie od godz. 8 do godz. 14 min. 20.
2) Czas ten dzieli na dwie części:
pierwszą, od godz. 8 do godz. 12 min. 40, przeznacza się na 5 godz. lekcyjnych przedmiotów umysłowo-technicznych; teorję ćwiczeń cielesnych na IV i V k. w wymiarze 1 godz. tygodniowo włącza się do grupy tych przedmiotów. Resztę czasu od godz. 12 min. 40 do godz. 14 min. 20 przeznacza się na ćwiczenia cielesne, t. j. gimnastykę, gry i zabawy sportowe, sporty, pracę w ogrodzie oraz mycie się po zakończeniu ćwiczeń.
3) Na poszczególne przedmioty umysłowo-techniczne wyznacza się w planie lekcyjnym z reguły po 2 godz. zrzędu. Wyjątek od tej reguły stanowić będą tylko następujące przedmioty: język obcy, muzyka, śpiew oraz matematyka na IV k. Przedmiotom, które w programie mają wyznaczone 3 godziny tygodniowo, wyznacza się w rozkładzie zajęć raz 2 godziny zrzędu i drugi raz 1 godz. oddzielnie.
4) Przy układaniu szczegółowego planu zajęć dla grupy przedmiotów umysłowo-technicznych dąży się, ażeby jednego dnia przypadły 2 przedmioty po 2 godz. zrzędu i 1 przedmiot po 1 godz.
5) Te przedmioty, które nie będą mogły znaleźć pomieszczenia

w rannym rozkładzie zajęć w wymiarze 2 godz. lekcyj na II i III k. oraz w wymiarze 3 godz. lekcyj na IV i V k. przenosi się na czas popołudniowych zajęć od godz. 15 min. 50 do 17 min. 30 z tem zastrzeżeniem, że będą to przedewszystkiem przedmioty 2-godzinne.

6) Przerwy pomiędzy poszczególnemi lekcjami 45-minutowemi wynosić będą 10 minut, po trzech lekcjach 25 minut; w czasie trwania lekcyj 2-godzinnych pozostawiać się będzie nauczycielom pewną swobodę w zaczynaniu przerwy; czas przerwy musi jednak zawsze wynosić 10 minut.

7) Dla ćwiczeń cielesnych dzieli się całą młodzież w roku najbliższym na trzy grupy; przydział do grup przeprowadzają wspólnie lekarz szkolny i nauczyciel wychowania cielesnego, przyczem biorą pod uwagę stan zdrowia, rozwój i usprawnienie fizyczne ucznia.

W czasie, przeznaczonym na ćwiczenia cielesne, t. j. od godz. 12 min. 50 do godz. 14 min. 10 z trzech grup, na jakie ogół uczniów zostanie podzielony, dwie grupy kolejne mają gimnastykę po 35 minut (pod kierunkiem nauczyciela) wolny zaś czas przed względnie po gimnastyce mogą spędzać na boisku, oddając się w porze letniej grom i zabawom, w porze zimowej — łyżwiarstwu i saneczkowaniu; trzecia grupa pracuje w ogrodzie i parku szkolnym w czasie od godz. 12 min. 50 do godz. 14 min. 10, pod kierunkiem miejscowego ogrodnika.

Po każdej lekcji gimnastyki, jak też po zajęciach w ogrodzie uczniowie myją się dokładnie.

Wszelkie zajęcia umysłowe będą w tym czasie zawieszone.

Wprowadzenie w życie powyższych norm łączyło się z rozwiązaniem trzech zadań:

1) opracowaniem nowego planu lekcyjnego,

2) przeprowadzeniem właściwego podziału uczniów na grupy, co wiązało się ustaleniem odpowiedniej do tego metody oceny,

3) opracowaniem wzorów lekcyjnych, przystosowanych do skróconego czasu trwania lekcyj gimnastyki i do podziału na grupy ćwiczebne.

I.

Opracowanie planu lekcyjnego nie przedstawiało większych trudności. Niżej umieszczona tabelka najlepiej wyjaśnia zastosowanie tej normy w pierwszym roku próby, t. j. 1932/3.

	Kurs				w całem seminarjum
	II	III	IV	V	
	ile razy w tygodniu				
3 przedmioty w 5 godz. lekcyjnych były	4	5	4	3	16
4 " " " "	2	1	2	2	7
5 " " " "	—	—	—	1	1
Razem . . .	6	6	6	6	24

Jak więc z tabelki wynika w każdym tygodniu dla czterech kursów było:

na 24 dni lekcyjne — 16 dni, w których uczniowie mieli w 5-ciu godzinach p o t r z y p r z e d m i o t y l e k c y j n e,

— 7 dni, w ktróych uczniowie mieli w 5-ciu godzinach p o c z t e r y p r z e d m i o t y l e k c y j n e,

— 1 dzień, w którym uczniowie mieli w 5-ciu godzinach p i ę ć p r z e d m i o t ó w l e k c y j n y c h i to na V kursie, na którym program przewiduje kilka przedmiotów o wymiarze 1 godz. tygodniowo (metodyka specjalnych przedmiotów, higjena).

Podobnie sprawa z planem lekcyjnym ułożyła się w drugim roku próby, tylko z tą zmianą, że w tym roku na życzenie ks. prefekta, któremu chodziło o częstszy kontakt z uczniami, przeznaczono w planie lekcyjnym na religję dwa razy w tygodniu po 1 godzinie.

II.

Podział na grupy ćwiczebne na lekcjach ćwiczeń cielesnych oparliśmy na podstawie *oceny: zdrowia, stanu fizycznego, właściwości czynnościowych i sprawności fizycznej ucznia.* Przy takim rodzaju

oceny i podstawach przydziału do danej grupy ćwiczebnej *na terenie szkolnym* musimy uwzględnić dwa zasadnicze momenty:

1. Ocena służy przedewszystkiem wychowaniu fizycznemu w szkole, którego główną treścią są ćwiczenia cielesne, ściśle programem szkolnym określone, a nie wysiłek fizyczny w wyczynach lub zawodach.

2. Warunki, w jakich lekarz szkolny pracuje, są zanadto ograniczone, aby ocena mogła być wykonana w szerszym zakresie z pomocą odpowiednich aparatów i odpowiedniego czasu.

Pierwszy moment, cel, dla którego służy ocena, nie jest na terenie szkolnym czemś obcem, odosobnionem — przeciwnie łączy się ściśle, a raczej wypływa z przesłanek higjeniczno-wychowawczych, tem samem więc leży w zakresie pracy lekarza szkolnego i wychowawcy fizycznego.

Drugi moment również nie nasuwa wątpliwości. Dotychczasowa praktyka w naszym zakładzie wykazuje dobitnie, że arsenał lekarski, jakim dysponuje lekarz szkolny, jest zupełnie wystarczający dla wydania należytej oceny o przydziale do odpowiedniej grupy ćwiczebnej dla celów wychowania fizycznego w szkole. Również warunki pracy i szczupła ilość godzin lekarza szkolnego nie mogą być tak wielką przeszkodą przy opracowaniu oceny uczniów całej szkoły, zwłaszcza gdy ocena odbywa się przy aktywnym współudziale wychowawcy fizycznego.

I tu podkreślić należy, że przy naszym podziale na grupy ćwiczebne ta ścisła współpraca lekarza szkolnego z wychowawcą fizycznym, stała obecność tego ostatniego przy badaniu stanu fizycznego i cech czynnościowych, umożliwiła przeprowadzenie zamierzonego planu.

Ocena była oparta na indywidualnem badaniu każdego ucznia. Dla zracjonalizowania pracy uczniowie byli badani w grupach po 4-ch, najwyżej 5-ciu. Badanie czterech uczniów przy odpowiedniej wprawie trwa wraz z naradą nad przydziałem do grupy przeciętnie jedną godzinę.

W ciągu dwóch lat stosowania podziału na grupy ćwiczebne rozwijał się stopniowo schemat badania, obejmujący coraz to nowe cechy fizyczne. Obecnie wzór badania dla oceny przedstawia się schematycznie następująco:

Schemat I. (Załącznik).

Powyższy schemat oparty jest na zasadzie jednolitości i ścisłego związku wszelkich cech, tak statycznych, jak i dynamicznych. Poza tem

ujmuje on całe zagadnienie ze strony praktycznej i ułożony jest zgodnie z ogólną metodą pracy lekarza szkolnego i współpracy z wychowawcą fizycznym.

Nie oddaje on może należycie myśli przewodniej, którą kierujemy się w ocenie, co dałby poniekąd schemat drugi. Oddaje zato obraz całości z wyraźnem podkreśleniem znaczenia serca, które jest w dziedzinie wychowania fizycznego istotnie tem sercem dzwonu.

Część górna, podstawa schematu — to statyka organizmu, część dolna — jego dynamika.

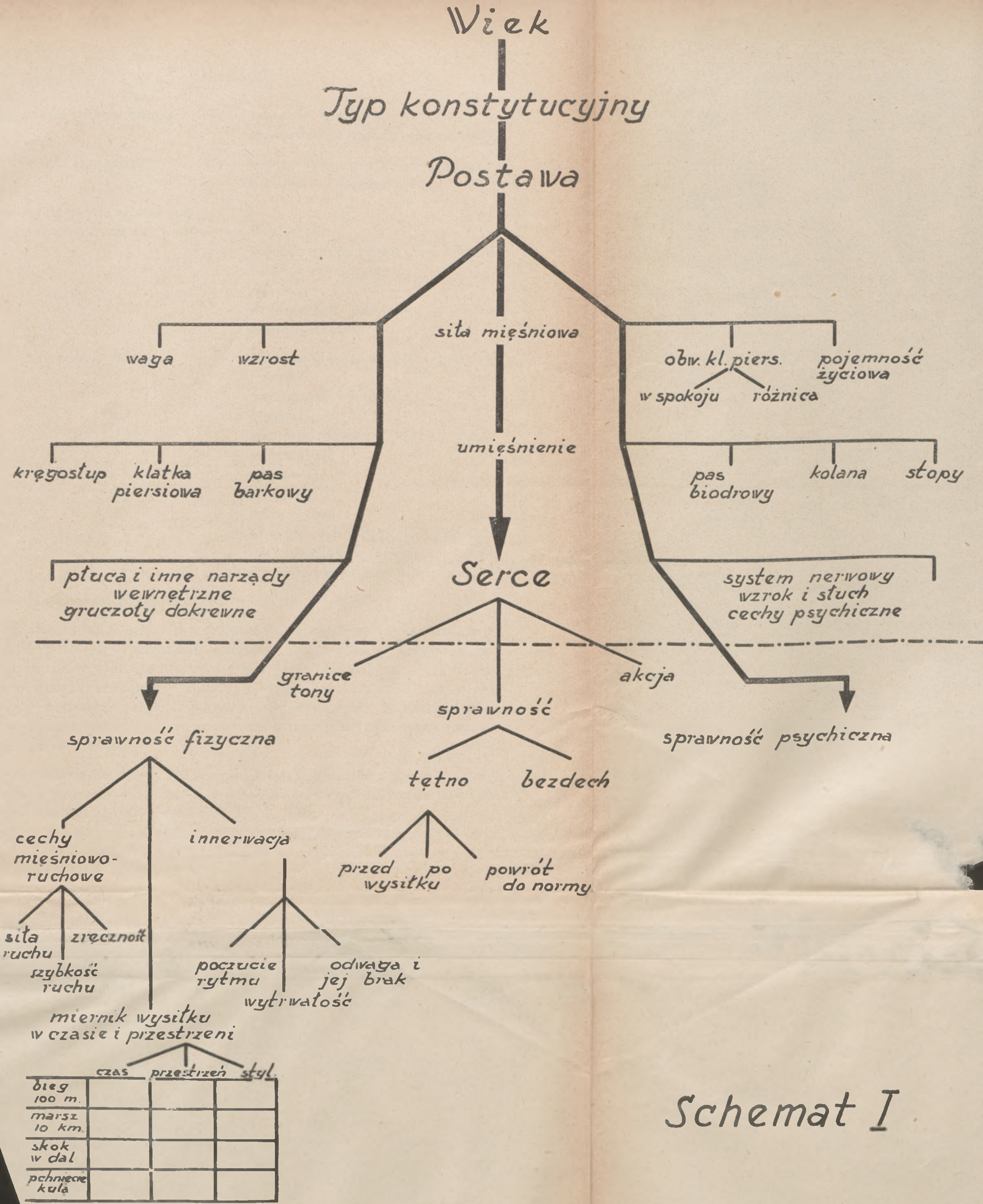
Wiek jako punkt orjentacyjny na pierwszem miejscu. Zaraz poniżej typ konstytucyjny i postawa dają wyraz wartości biologicznej organizmu w jego zewnętrznej formie rozwojowej.

Uzupełnieniem tych dwóch zasadniczych cech są cechy biometryczne, jak waga, wzrost, obwód klatki piersiowej. Różnica obwodu klatki piersiowej przy maksymalnym wdechu i wydechu i pojemność życiowa na prawem skrzydle należą wprawdzie już do dynamiki organizmu, jednak ich praktyczna łączność z biometrją i metoda pracy skłoniła do umieszczenia ich w części podstawowej schematu. To samo dotyczy siły mięśniowej, która prócz tego leży na tym samym pionie, co umięśnienie. Dalszem rozwinięciem obrazu statycznego są cechy budowy poszczególnych części organizmu, co znajdujemy w drugiej linji po stronie lewej i prawej i w środku (kręgosłup, klatka piers., pas barkowy, pas biodrowy, kończyny).

Po stwierdzeniu stanu zdrowia narządów wewnętrznych (trzecia linja) przechodzimy do zapoznania się z dynamiką organizmu.

Dynamika krążenia, jako najważniejsza cecha biologiczna — w pośrodku, na obu brzegach sprawność fizyczna i psychiczna, które łącznie z cechami systemu nerwowego z trzeciej linji zamykają koło dynamiczne, krążące koło serca.

Rozbicie sprawności fizycznej na poszczególne elementy, uwzględnione w schemacie nie jest koniecznym warunkiem oceny. Można się ograniczyć w doborze cech do podstawowych wartości, jakiemi są s p r a w n o ś ć i w y t r w a ł o ś ć i ustalić ocenę bez bliższej analizy tych pojęć. Wiele zależy od poglądu na tę rzecz tej osoby, która ocenia. Ocena w danym razie będzie miała jednakową wartość, jak ocena oparta na elementach wyszczególnionych w schemacie.



Wiek
Typ konstytucyjny
Postawa
siła mięśniowa
waga
wzrost
obw. kl. piers.
w spokoju
różnica
pojemność życiowa
umięśnienie
kręgosłup
klatka piersiowa
pas barkowy
pas biodrowy
kolana
stopy
Serce
płuca i inne narządy wewnętrzne gruczoły dokrewne
system nerwowy wzrok i słuch cechy psychiczne
granice tony
akcja
sprawność
sprawność fizyczna
sprawność psychiczna
tętno
bezdech
przed
po
wysiłku
powrót do normy
cechy mięśniowo-ruchowe
innerwacja
siła ruchu
zręcznoit
szybkość ruchu
poczucie rytmu
odwaga i jej brak
wytrwałość
miernik wysiłku w czasie i przestrzeni
czas
przestrzeń
styl
bieg 100 m.
marsz 10 km.
skok w dal
pchnięcie kulą

Schemat I

Schemat II.

ocena stanu zdrowotnego	— badanie kliniczne stwierdzenie stanów chorobowych
ocena stanu fizycznego	— wiek - typ - postawa - pomiary - budowa - umięśnienie.
ocena cech czynnościowych niezależnych od woli	— ilość tętna różnica tętna przed i po wysiłku powrót do normy odruchy drżenie rąk, powiek dermografja
zależnych od woli	— różnica obwodu kl. piers. przy wd. i wyd. pojemność życiowa bezdech siła mięśniowa pr. ręki i l. ręki wytrwałość sprawność zręczność rytm i takt odwaga i jej brak (bojaźliwość, lęk) wysiłek w czasie, w przestrzeni, określony miernikiem
ocena właściwości psychicznych	

Po skończonem badaniu następowała ocena i przydział do grupy ćwiczebnej. Ocena i przydział odbywały się zawsze w obecności badanych uczniów. Było to nietylko z korzyścią dla ucznia, który wtedy dopiero dobrze zrozumiał intencję badania, ale i uczeń często dodatkowo podawał szereg objawów subjektywnych, towarzyszących jego wysiłkom fizycznym, które w ocenie powinne być także jaknajszerzej uwzględnione.

Przy ustalaniu oceny lekarz podkreślał dodatnie i ujemne strony zdrowia i stanu fizycznego, a wychowawca fizyczny sprawności fizycznej. *Nie było jakiejkolwiek cechy, któraby w y ł ą c z n i e decydowała o ocenie i przydziale do tej lub innej grupy. Im więcej cech*

obejmie się oceną, tem ocena jest trafniejsza. Oczywiście, że były cechy, które ważyły więcej, inne miały mniejsze znaczenie. Na pierwszem miejscu obok wieku i wad zdrowia, stawialiśmy wartość funkcjonalną serca. Sprawność fizyczną i łatwość wykonywania ćwiczeń uważaliśmy także za jedną z cech ważniejszych. I dlatego były nieraz takie wypadki, że aczkolwiek uczeń dzięki pewnym cechom ujemnym w zdrowiu powinien był być w słabszej grupie ćwiczebnej, został spowodu bardzo dobrej sprawności przesunięty do wyższej grupy. Przeważnie wypadała ocena zgodnie. Wypadków, w których ocena lekarza i wychowawcy fizycznego, a więc i propozycja przydziału do odpowiedniej grupy wypadła niezgodnie, było około 10%.

Przykłady:

Uczeń M. S. lat 20—0. Typ ast.-atl. Post. A. Waga 68,0. Wzrost 170,0. Obwód 87. Różnica 93—85—8. Poj. życ. 4800, 4600, 5000. Siła m.pr.r. 45, l.r. 49. Umięśnienie średnio-jędrne. Przechylenie kręgosłupa na prawo w części lędźwiowej. Łopatki odstające w lekkim stopniu. Prawa łopatka i prawy bark niższy, kolana koszlawe w lekkim stopniu. Wzrok pr.o. 1,0, l.o. 1,0. Słuch pr.u. 6 m. l.u. 6 m. Ukrwienie dobre. Nos drożny. Jama ustna nomalna. Tarczyca niepowiększona. Płuca — bez zmian patologicznych. Serce — granice normalne. 1-szy ton nad mostkiem z podmuchem. Tętno w spokoju 72, po wysiłku 152. Akcja niespokojna, równa. Bezdech 77″. Jama brzuszna bez zmian. System nerwowy — drżenie rąk i powiek, dermografja zaznaczona, odruchy łokciowe i kolanowe wzmożone. Wrażliwy psychicznie, uczuciowy, łatwo ulega depresji psychicznej. Sprawność — bardzo dobra, zręczność — śr. dobra, poczucie rytmu i taktu — dobre, lęk i bojaźliwość — lekkiego stopnia, wytrwałość — średnio dobra. Bieg 14″. Skok 4.70. Marsz 1·2^{h} 18′20″ Pchnięcie kulą 13.90.

Ocena: Aczkolwiek usprawnienie jest na poziomie grupy II, to jednak ze względu na pobudliwość mięśnia sercowego przydziela się ucznia do grupy III.

Uwaga w r. 1931/2 tętno w spokoju 90, po wysiłku 145,
„ 1932/3 „ „ 78, „ „ 156,
„ 1933/4 „ „ 120, „ „ 156,

Uczeń T. W. Lat 18—6. Typ ast.-pik. Post. A. Waga 56,0. Wzrost — 167,5. Obwód — 85. Różnicy — 89—81—8. Poj. życ. — 4850.

Siła m. pr.r. 55,1, l.r. 53. Umięśnienie średnio-jędrne. Scolioza w części piersiowej lewoboczna, w zaniku. Łopatki odstające. Wzrok pr. o. 5/5, l.o 5/5. Słuch — 6 m, 6 m. Ukrwienie dobre. Wygląd zdrowy. Nos drożny. Jama ustna bez zmian. Tarczyca niepowiększona. Płuca — bez zmian. Serce — granice normalne, tony czyste, akcja serca spokojna. Tętno — w spokoju 84, po wysiłku — 108. Bezdech 88". Jama brzuszna — bez zmian. System nerwowy — żadnych odchyleń nie stwierdza się. Opanowany, pogodny. Zmęczenia nawet po większych wysiłkach nie odczuwa. Sprawność — bardzo dobra. Zręczność — wybitna. Poczucie rytmu — dobre. Lęk i bojaźliwość — brak. Wytrwałość — bardzo dobra. Bieg — 13". Skok — 5,05 m. Marsz 1 h 10'12". Pchnięcie kulą 15, 15 m.

Ocena: Stan w r. 1931 — scoljoza lewoboczna z torsją, w r. 1932 — scoljoza mniejsza, torsja zaznaczona. Był dotychczas w grupie III ćwiczebnej. Obecnie — znaczna poprawa scoljozy i wybitna sprawność cech czynnościowych i sprawności fizycznej. Przydziela się do grupy ćwicz. II.

Uwaga: W r. 1931/32 — tętno w spokoju 90, po wysiłku 135. Spowodu scoljozy czasowo zwolniony z ćwiczeń.
W r. 1932/33 — tętno w spokoju 66, po wysiłku 108.

Uczeń G. G. Lat 18—0. Typ ast. Post. C. Waga 61,0. Wzrost 174,0. Obwód — 81. Różnica 92—79,5—12,5. Poj. życ. 5500. Siła m. pr.r. 43, l.r. 50. Umięśnienie — wiotkie. Łopatki odstające. Głowa przechylona w prawo. Wzrok l.o. 0,5, pr.o. 0,3. Ukrwienie — średnio krwiste. Wygląd mizerny. Nos z lewej strony niedrożny. Jama ustna — normalna. Tarczyca powiększona w lekkim stopniu. Płuca bez zmian. Serce — granice normalne, tony czyste, akcja nieco niespokojna. Tętno w spokoju 90, po wysiłku 138. Bezdech 42". Jama brzuszna — bez zmian. System nerwowy — odruchy kolanowe i łokciowe wzmożone, drżenie powiek i rąk. Powolny, nierówny, łatwo się męczy, odczuwa zmęczenie zwłaszcza po ćwiczeniach na przyrządach. Sprawność dostateczna, zręczność — ledwo dostateczna, poczucie rytmu — dobre, lęk i bojaźliwość — zaznaczona, wytrwałość — słaba.

Ocena: Zła postawa, typ asteniczny, pobudliwość mięśnia sercowego, słaba sprawność fizyczna — przydziela się do grupy ćwiczebnej III.

Uwaga: w r. 1931/2 — tętno w spokoju 102, po wysiłku 144,
„ 1932/3 „ „ „ 90, „ „ 156.

Oczywiście, że przydział do grupy ćwiczebnej nie jest sztywny. Ocena z wiekiem, z poprawą stanu fizycznego czy też cech

czynnościowych, spowodu choroby może się zmienić na lepsze lub na gorsze. Może więc uczeń być przesunięty do wyższej lub niższej grupy w ciągu roku szkolnego doraźnie, nastałe lub chwilowo albo w czasie zasadniczego badania. Niezależnie od tego mogła sama ocena przy badaniu być mylna, co się okazało dopiero w czasie obserwacji ucznia podczas ćwiczeń. W takim wypadku następowała rewizja przydziału.

Nasuwa się pytanie, czy ten sposób oceny i przydziału do odpowiedniej grupy ćwiczebnej jest zgodny z istotną wartością indywidualną młodzieży w stosunku do dynamiki i nasilenia wzorca lekcyjnego. Zasadniczą odpowiedź na to pytanie może dać dopiero dokładna obserwacja reakcji całych grup czy jednostek na dobrane ćwiczenia. Za krótki jednak okres czasu upłynął od wprowadzenia grup ćwiczebnych na podstawie naszej oceny, aby móc wyciągnąć decydujące wnioski z obserwacji samych ćwiczeń z uwzględnieniem celowego doboru ćwiczeń w stosunku do oceny.

Poważnym czynnikiem kontrolnym jest także zestawienie wyników badania i *wzajemny stosunek tych wyników w poszczególnych grupach ćwiczebnych.* Zestawienie to przedstawia się następująco:

Ogółem zbadano uczniów 88.

— Tablica statystyczna — (załącznik).

O m ó w i e n i e.

Grupa ćwiczebna	najsłabsza — III średnia — II najlepsza — I
Wiek . . . . (obliczony do 1 lutego danego roku szkolnego).	jak widzimy z zestawienia jak wszystkie inne cechy, tak i wiek nie decydował wyłącznie o przydziale do grupy ćwiczebnej. A przeciętna jednak odpowiada wymaganiom fizjologicznym podziału.
Typ konstytucyjny	astenicy przeważają w grupie ćwiczebnej najsłabszej. Mieszane typy (ast.-atl. i atl.-ast), są wprost odwrotnie, w lepszych grupach ćwiczebnych coraz liczniejsze. Mała ilość ogólna innych rodzaji i typów nie nadaje się do wnioskowania.

Postawa	odpowiada wymaganiom fizjologicznym podziału. Postawa I grupy najlepsza.
Waga	taksamo.
Wzrost	taksamo.
Obwód kl. piersiowej . . .	mierzony w linji sutkowej. Przeciętna obwodu, podobnie jak waga, pozostaje w grupie II i III z małem odchyleniem na tym samym poziomie. W I grupie jako najlepszej wymiar największy.
Różnice wdechu i wydechu .	najlepszy wymiar wykazuje druga grupa, następnie I, na końcu III (patrz: bezdech i wskaźnik Spehla).
Pojemność życiowa	podobny stosunek, jak w amplitudzie.
Wady pasa barkowego . . .	(łopatki odstające, rozstawne, bark obniżony, podwyższony, pas barkowy przesunięty, skręcony). Najwięcej w grupie III, najmniej w grupie I.
Wady pasa biodrowego . . .	(obniżenie, podwyższenie biodra, przesunięcie, skręcenie pasa biodrowego). Taksamo. W grupie I niema wcale.
Wady kończyn dolnych	
Kolana koślawe, szpotawe . .	najwięcej w II grupie, najmniej w III grupie.
Stopy płaskie i palce koślawe	zestawienie nie różniczkuje wypadków skłonności do płaskich stóp, a zupełnie rozwiniętej płaskiej stopy. Należy więc dodać, że w III grupie jest około 2/3 stóp płaskich, a 1/3 skłonnych. W II grupie mniej, a w I grupie 24% wyłącznie skłonnych do płaskich stóp, rozwiniętej zaś niema wcale.

Umięśnienie	rozróżniamy: jędrne, średnio-jędrne, wiotkie. Wykazuje wahania między III a II grupą, a wyraźną przewagę w I grupie.
Siła mięśniowa prawej i lewej ręki	II grupa słabsza od III grupy, wyraźna przewaga I grupy.
Tarczyca	w II i III równa ilość, jedna tylko w I grupie. Czy słuszne jest uwzględnienie nawet najmniejszych powiększeń tarczycy, jest rzeczą dyskusji. W naszej pracy w dalszym ciągu objaw ten jest stale uwzględniany.
Szmery serca	bez względu na rodzaj szmeru ani jeden uczeń z nieczystym tonem nie dopuszczony do I grupy.
Płuca	każdy proces płucny, nawet o bardzo słabem nasileniu, eliminuje ucznia z II i I grupy.
Tętno	częstotliwość tętna spada od III do I grupy.
Różnica tętna przed i po wysiłku	metoda: 20 rytmicznych przysiadów, każdy należycie wykończony w 35 do 40 sekundach, a więc, przysiad 1 sek., powrót do pozycji stojącej 1 sek. Taksamo jak tętno spada od III do I grupy.
Powrót do normy	zbadany tylko w niektórych wypadkach. Dlatego w zestawieniu pominięto. Powrót do normy jest bardzo ważną cechą czynnościową i łatwość do stosowania na terenie szkolnym. Należałoby ją więc uwzględnić przy badaniu w następnym roku szkolnym w każdem badaniu indywidualnem.

Bezdech	podnosi się od III do I grupy. Jednak II grupa wyraźnie podąża tuż za I-szą. Zastanawiają lepsze wyniki bezdechu, różnicy oddechowej i pojemności życiowej w II grupie.
System nerwowy	bierze się pod uwagę — odruchy łokciowe, kolanowe, powłok brzusznych, drżenie rąk, powiek, dermografję. Najwięcej uczniów z normalną reakcją w I grupie, najwięcej uczniów z bardzo wzmożoną reakcją w III grupie. Bardzo wzmożonej reakcji w I grupie niema.
Sprawność	procent uczniów sprawnych zwiększa się w lepszych grupach. Małousprawnionych w I-szej grupie niema.
Zręczność	taksamo, im lepsza grupa, tem większy procent dobrej oceny.
Rytm	taksamo.
Lęk i bojażliwość	taksamo, prócz tego wyraźna zgodność z oceną lekarską systemu nerwowego.
Wskaźnik Spehla	grupa II-ga, jak już wyżej zaznaczono, dorównuje I-szej grupie swoją odpornością oddechową.
Bieg 100 m.	II-ga grupa wyróżnia się, co należy przypisać dobremu wskaźnikowi Spehla.
Marsz 10 klm. z obciążeniem	wytrwałość zwiększa się w lepszych grupach.
Skok w dal	równe wyniki w III-giej i II-giej grupie, I-sza grupa wyróżnia się.
Pchnięcie kulą	nie daje jak należałoby przypuszczać zgodnych wyników z przeciętną siły m. pr. i l. r. i ze skokiem w dal.

Równoległości między poprawą cech, a lepszą grupą ćwiczebną nie stwierdza się:

w I-szej grupie na 31 cech w 3-ch wypadkach
w II-giej „ „ „ „ 4-ch „

Jak widzimy, powyższe zestawienie potwierdza wartość naszej oceny dla podziału na grupy ćwiczebne przy uwzględnieniu stosunku ilościowego cech w poszczególnych grupach. Możnaby tej kontroli zarzucić, że operuje szczupłą ilością badanych. Trzeba jednak uwzględnić długi szereg cech, które dały tak zgodne, równoległe wyniki, co powinno w zupełności zastąpić szczupłą liczbę badanych.

Pozatem wypływają z tego zestawienia i inne korzyści. Jest ono przedewszystkiem wskazaniem nietylko do indywidualnego, ale i do grupowego zwalczania wad, które przeważają w tej lub innej grupie.

Mimo tak pozytywnych wyników zaprzeczyć nie można, że ta metoda oceny i podziału na grupy ćwiczebne, na tej ocenie opartego, wymaga dalszego badania i kontroli dla utrwalenia jej wartości, także i w innych warunkach szkolnych.

III.

Przechodzimy do samych ćwiczeń, Na podstawie badań, dotyczących zdrowia i sprawności, otrzymali uczniowie przydział do 3 grup ćwiczebnych. Lekcje z zasady odbywały się w porze letniej na boiskach (boisko klepiskowe dla koszykówki oraz boisko trawiaste do gry w szczypiorniaka), w porze zimowej w sali gimnastycznej.

W metodzie prowadzenia lekcji gimnastyki na naszym terenie zwróciliśmy uwagę na tok lekcyjny, osnowy lekcyjne oraz techniczne przeprowadzenie lekcji pod kątem widzenia:

a) zmienionych warunków,

b) odpowiednio dobranych grup ćwiczebnych.

Tok lekcyjny ćwiczeń cielesnych w Ursynowie oparty jest na systemie szwedzkim, (metoda polska w opracowaniu Sikorskiego).

Czas toku lekcyjnego uległ zmianie z 45 min. na 35 min. Ćwiczenia wstępne trwają od 5 min. do 6 min., ćwiczenia główne około 27 min., ćwiczenia końcowe od 2 min. do 3 min.

W układzie ćwiczeń, w porównaniu z tokiem Sikorskiego zaszły następujące zmiany:

1) Po ćwiczeniach nóg i rąk, jako ćwiczeń przygotowujących

do skoku, wprowadzono ćwiczenia uspokajające, a nie oddechowe ze względu na większe natężenie ćwiczeń we wszystkich grupach.

2) W ćwiczeniach głównych wprowadzono dla II-giej i III-giej grupy, jako grup słabszych, po ćwiczeniach tułowia w płaszczyźnie strzałkowej, z pracą mięśni grzbietu i brzucha, zamiast ćwiczeń równoważnych bez przyrządów, ćwiczenia równoważne na przyrządach, a po zwisach wprowadzono ćwiczenia równoważne bez przyrządów.

3) Po ćwiczeniach tułowia B- wprowadzone zostały stałe ćwiczenia głową w dół. Cel ćwiczeń wybitnie higjeniczny. Ćwiczenia głową w dół stosowane są od jeden do trzy razy maksymalnie, aby przekrwionego mózgu po 5-ciu lekcjach bardziej nie obciążać krwią.

4) Ćwiczenia o większem natężeniu są przeplatane częściej ćwiczeniami rozluźniającemi dla rąk, nóg i tułowia, szczególnie w ćwiczeniach końcowych, aby prędzej uzyskać obniżenie tętna.

Na początku roku szkolnego od miesiąca sierpnia do września włącznie, stosowany jest dla III-ciej grupy ćwiczebnej, jako najsłabszej, tok lekcyjny dla 13—16 lat wg. Sikorskiego. Zmian w tym toku nie wprowadzono żadnych, jedynie bieg przybiera charakter gry bieżnej o większem natężeniu.

Ponieważ wzorce lekcyjne w zasadzie nie odbiegają od założeń metody polskiej, przeto, naskutek podziału na grupy ćwiczebne, przeważna część pracy metodycznej przy opracowywaniu osnów lekcyjnych szła na dobór ćwiczeń z uwzględnieniem grup ćwiczebnych. Przedewszystkiem położono nacisk na:

1) *stopniowanie trudności ćwiczeń*, w dostosowaniu do wszystkich trzech grup ćwiczebnych; im lepsza grupa, tem trudniejsze ćwiczenia,

2) *zapobieganie wadliwie rozwijającej się budowie uczniów* we wszystkich trzech grupach ćwiczebnych, zależnie od rodzaju przeważających wad w poszczególnych grupach np. ćwiczenia przeciwdziałające wadom pasa barkowego we wszystkich trzech grupach, wadom budowy kręgosłupa w II-giej i III-ciej grupie, wadom kończyn dolnych we wszystkich trzech grupach i t. d.

3) wzmocnienie aparatu nerwowego przez systematyczne stosowanie ćwiczeń równoważnych, szczególnie dla III-ciej grupy.

4) możliwości udynamicznienia lekcji, co wobec dobrego stanu czynnościowego i pomiarowego, znanego nam z zestawienia, nie wpłynęło ujemnie na stan zdrowotny.

Wady stwierdzone w poszczególnych grupach, znalazły uwzględnienie w osnowach lekcyjnych w następującym zakresie.

Grupa III.

1. Wdrożenie do przyjmowania dobrej postawy.
2. Przeciwdziałanie wadom pasa barkowego i budowy kręgosłupa.
3. Ćwiczenia przeciwdziałające skłonnościom do płaskiej stopy.
4. Zwrócenie uwagi na biegi z uwzględnieniem 4 uczniów, posiadających szmery w sercu.
5. Zwrócenie uwagi na dwóch uczniów po przebytej gruźlicy.
6. Wzmocnienie aparatu nerwowego
7. Doskonalenie zręczności.
8. Wyrobienie poczucia rytmu.

Grupa II.

1. Dbałość o dobrą postawę.
2. Zwrócenie uwagi na wady pasa barkowego, biodrowego i kręgosłupa.
3. Wzmocnienie stawów kończyn dolnych.
4. Zwrócenie uwagi na skłonność do płaskich stóp.
5. Wzmocnienie siły mięśniowej.
6. Podtrzymywanie nadal dobrej pojemności życiowej.
7. Uwzględnienie przy biegach 3 uczniów, mających szmer w sercu.

Grupa I.

1. Wzmocnienie mięśni klatki piersiowej.
2. Zwrócenie uwagi na wady pasa barkowego.
3. Wzmocnienie stawów kończyn dolnych.
4. Zwrócenie uwagi na skłonność do płaskich stóp.

Techniczne przeprowadzanie lekcji przedstawia się następująco.

Lekcje ćwiczeń cielesnych odbywały się po 5 lekcjach od godz. 13 do godz. 14.30 z 10 min. przerwą. Przed rozpoczęciem lekcji kierownik grupy (uczeń, wybrany przez swych kolegów) zarządza zbiórkę w dwuszeregu i zdaje raport nauczycielowi wychowania fizycznego. O przewidzianej w programie godzinie rozpoczyna się lekcja.

Skrócony czas lekcji zmuszał do ograniczania toku lekcyjnego, umiejętnego zorganizowania lekcji, i wyzyskania wszelkich możliwości, jak:

Zestawienie wyników badania do podziału uczniów na grupy ćwiczebne.

Wiek	Grupa ćwiczebna III	II	I
16—5	1	3	
17—0	5		
17—6	3	5	1
18—0	4	6	1
18—6	6	5	4
19—0	3	4	2
19—6	3	3	4
20—0	2	2	1
20—6	2		4
21—0		1	3
21—6			1
22—0	1	1	1
22—6		1	1
23—0			
23—6		1	
24—0			
24—6			
25—0			
25—6	1	1	
Wiek przeciętny	18.4	18.8	19.6

Typy konstytucyjne	Grupa ćwiczebna III	II	I
asten.	14	3	2
ast.-atl.	4	14	7
ast.-pik.	5	5	3
	23	22	12
atlet.	—	2	2
atl.-ast.	1	5	7
atl.-pik.	2	—	1
	3	7	10
pik.			
pik.-ast.	2	2	
pik.-atl.			
	2	2	

	Grupa ćwiczebna III	II	I
Waga w kg. przeciętna	61.3	613.5	65.3
Wzrost w cm. przeciętna	165.7	167.4	169.0
Obwód w cm przeciętna	83.6	83.5	85.6
Różnica wdechu i wydechu przeciętna	9.18	9.83	9.54
Pojemność życiowa przeciętna	4560	5502	5223
Wady pasa barkowego w %	89	81	71
Wady pasa biodrowego w %	11	6	—
Wady budowy kręgosłupa w %	32	25	24
Wady kończyn dolnych w %			
Kolana szpotawe i koszlawe	18	25	19
Stopy płaskie	32	28	—
Umięśnienie w %			
—	26	28	10
0	44	56	33
+	30	16	57
Siła mięśniowa przeciętna			
pr.	47.9	47.6	49.7
l.	46.2	46.0	49.2
Tarczyca	5	5	1
Szmery sercowe	4	3	—
Płuca	2	—	—

	Grupa ćwiczebna III	II	I
Ilość tętna na min. przeciętna	85.0	83.1	79.9
Różnica tętna przed i po wysiłku przeciętna	44.7	38.2	36.0
Bezdech w sek. przeciętna	47.6	69.5	70.4
Postawa w %			
A	61	68	76
B	25	19	14
C	14	13	10
System nerwowy w %			
pobudl.	21	22	43
średnio	43	72	57
niepob.	32	6	—
Sprawność w %			
bd.	28	44	71
db.	50	47	29
dst.	18	9	—
nd.	4	—	—
Zręczność w %			
—	20	8	—
0	28	36	29
+	52	56	71
Poczucie rytmu w %			
—	26	9	—
0	15	25	14
+	59	66	86
Lęk i bojaźliwość w %			
—	61	56	76
0	18	41	24
+	21	3	—
Wskaźnik Spehla przeciętna	1686	2021	2018
Bieg 100 m. przeciętna	14.1″	13.3″	13.9″
Marsz 10 klm. z obciąż. przec.	1 h 24′9″	1 h 22′23″	1 h 20′58″
Skok w dal przeciętna	4.40 m	4.40 m	4.57 m
Pchnięcie kulą przeciętna	13.58 m	14.03 m	14.27 m

Toki lekcyjne dla wieku po 16

Wzorzec		Czas przeciętny min.	Czas przeciętny sek.	Osnowa Grupy III-ej
A.	Powitanie		25	
	1. Ćwiczenia w marszu: a, RR.		30	Marsz długiemi krokami z wymachem RR naprzemian do poziomu.
	b, NN.		20	6 kroków na pietach wprzód i 6 kroków na palcach wtył.
	c, rytmu.		18	Krok kujawiaka i półobroty.
	2. Ćwiczenia RR.		30	W rozkroku wymachy RR przodem w górę wskos.
	3. Ćwiczenia NN.		35	W postawie — wspięcia i przysiady z rzutami RR wbok.
	4. Ćwiczenia głowy i szyi.		20	W siadzie płaskim — 3 skłony głowy oraz 3 skręty głowy naprzemian.
	5. a. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej.		30	W siadzie płaskim z uchwytem za kostki — 3 skłony tułowia w płaszczyźnie strzałkowej.
	b. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej.		22	W rozkroku z jedną RR na biodrze, drugą na karku 4 skłony tuł. w pł. czołowej naprzemian w lewo i prawo.
	6. Ćwiczenia NN i RR przygotowujące do skoków.		40	a. 4 podskoki w miejscu i 2 wyskoki w pion ż RR przy udach; b. rozkroki i zeskoki naprzemian.
	7. Ćwiczenia uspakajające.		25	Marsz w miejscu oraz zmiana jedynek i dwójek w lewo.
B.	1. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej z dynamiczną pracą mięśni grzbietu i brzucha.		30 (60)	W leżeniu tyłem uchwyt za 3 szczebel drabinek, NN skurczone — uwypuklanie klatki piersiowej z wyprostem NN (w kolanach).
	2. Ćw. równoważne.	2		Przejście po równoważni z 3-krotnem podciągnięciem kolana NN lewej i prawej.
	3. Ćwiczenia w zwisach.	2		W zwisie tyłem na drabinkach: a) marsz w miejscu; b) 3 podciągnięcia się do RR ugiętych;
	4. Ćwiczenia równoważne.	2		Walka kogutów na lewej i prawej NN
	5. Ćwicz. tuł. w pł. poprzecznej.	1	10	Wyścig piłek lekarskich w szeregach w lewo i prawo.
	6. Ćwiczenia głową wdół. (ćw. rozluźniające).	1	20	Stanie na RR (2 razy) przy drabinach (ćwiczenie w podskokach).
	7. Ćwiczenia różnostronne.		55	W rozkroku prężenia RR wpion i wbok, naprzemian po 6 razy.

roku życia z miesiąca XI. 1933 r.

Gimnastyczna	
Grupy II-ej	Grupy I-ej
Marsz 4 kr. z wymachami RR w poziom i 4 kr. z wymachami RR wpion naprzemian.	Marsz z podskokami na jednej NN naprzemian z wymachami; RR wprzód.
Marsz wspięty boczny z zachowaniem kierunku.	10 kroków zwykłych i 10 kr. w pochodzie duchów.
Marsz z klaśnięciem pod kolanem co 5 kr. — wytrzymanie i 3 klaśnięcia dłońmi nad głową.	Krok mazurowy z podskokiem.
W wykroku przednim dwójkami tyłem i RR — wymachy RR bokiem w górę w skos. W przysiadzie podpartym — rzuty NN wbok naprzemian podskokami.	4 wymachy RR bokiem w górę wskos ze wspięciem na palce i 4 rozkroki w przysiadzie podpartym naprzemian..
W rozkroku: a, z rzutami RR wbok skręty głowy w lewo i prawo; b, 4 krążenia głowy w lewo i prawo.	Z rzutami RR 2 skręty i skłony głowy.
W rozkroku — 3 wznosy RR wpion i 3 skłony tuł. w pł. strzałk. z dotknięciem dłońmi o podłogę.	W postawie z chwytem za podudzie 3 skłony tułowia wprzód.
W rozkroku z RR na karku — 3 skłony w lewo, nawprost i w prawo.	W wypadzie bocznym z RR na karku 3 skłony tułowia w pł. czołowej.
Podskoki w miejscu z wymachami i przenosami RR dołem w bok i w przód.	4 podskoki w miejscu; 4 wyskoki wpion.
Marsz w miejscu z unoszeniem kolan oraz przemarsz w rzędach w tempie zwolnionem	Przemarsz w rzędach wtył na lewo.
W siadzie płaskim przy drabinkach z RR wzniesionemi do pionu: a, uwypuklanie klatki piersiowej. b, skłony dowolne w przód w. pł. strzałkowej.	Przy pomocy współćwiczących — skłon napięty bierny (3 razy).
Przejście boczne po ławeczkach odwróconych w dwójkach, w lewo i prawo.	Bieg w miejscu na klaśnięcie waga z RR wbok.
Przeplot skośny w pion na kratach.	Przejście boczne na drabinach o RR ugiętych w lewo i prawo.
Przejście odległości 8 metrów z zamkniętemi oczyma na kierunek.	Przejście boczne na ławeczkach odwróconych z RR na karku.
W klęku rozkrocznym z PR na głowie — skręty tuł. w płaszcz. poprzecznej.	W opadzie rozkrocznym — z luźnemi wymachami RR skręty tułowia.
Stanie na PR przy pomocy współćwiczących 2 razy z ugięciem RR — (podskoki w miejscu oraz zwijanie kolumny ćwiczebnej podskokami).	Półzwis na kończynach dolnych ze skurczem RR naprzemian.
Marsz dookoła sali z rzutami RR wbok, wprzód i wpion.	Z taktowaniem stopę nogi wykrocznej — wznosy i przenosy RR wbok i wprzód naprzemian bokiem.

Toki lekcyjne wieku po 16

	Wzorzec	Czas przeciętny min	sek.	Osnowa Grupy III-ej
	8. Ćwiczenia w biegach.	1	25	Bieg stylem odbijającym.
	9. Ćwicz. tuł. w pł. złożonej.	1	40	W siadzie płaskim rozkrocznym z uchwytem za palce stóp skłony tułowia ze skrętem na lewą i prawą NN. naprzemian.
	10. Ćwiczenia w zwisach intensywniejszych.	1	40	Na drabinkach półzwis boczny. Wznosy RR i NN zewnętrznych (wbok (5 r.) w tył zwrot i zmiana).
	11. Skoki: a) z odbiciem jednonóż			Skok stylem naturalnym ponad poprzeczką.
	b) z odbiciem obunóż.			
	c) z odbiciem jednonóż lub obonóż strumieniami.	11	30	Skok rozkroczny ponad 5 cz. skrzyni wzdłuż, kuczny wszerz skrzyni oraz skok małpi ponad 3 częściami skrzyni. Z RR wbok strumień ponad 3 cz. skrzyni.
	d) przerzuty.			1 faza przygotowań do przerzutu.
	12. Ćwiczenia przygotowujące do walki wręcz.	1		Obrona przed chwytem za gardło; a, kluczem bocznym; b) przez ucisk dłonią na podbródek.
C.	1. Ćwiczenia rozluźniające:			
	a) NN.		45	Galopka boczna, krakowiak w tempie zwolnionem.
	b. RR i tułowia.		25	Hołubce krakowiaka z ukłonem.
	2. Ćwiczenia uspakajające.		40	8 wykroków skośnych NN. wprzód i marsz ze śpiewem.
	Pożegnanie.		10	

1. uwzględnienie zasady łączenia ćwiczeń np. R R i N N, R R i głowy, N N i tułowia;
2. precezyjne opracowanie postaw wyjściowych i końcowych.
3. dokładne przemyślenie dojść do przyrządów, względnie współćwiczących i szereg innych zabiegów.

Już przy opracowywaniu osnów lekcyjnych występowała łatwość w dobieraniu materjału ćwiczebnego w poszczególnych grupach dzięki ich równomierności. Indywidualizacja zaś ćwiczeń mogła być szerzej potraktowana po należytem poznaniu właściwości fizjologicznych tak poszczególnych grup jak i uczniów.

roku życia z miesiąca XI. 1933 r.

Gimnastyczna	
Grupy II-ej	Grupy I-ej
Bieg z przeszkodami.	Bieg stylem zamachowym.
W rozkroku — 3 klaśnięcia RR nad głową, 3 skłony ze skrętami tuł. na lewą i prawą NN naprzemian. Marsz na czworakach dookoła sali 1 r.	W podporze bocznym obniżanie i wznoszenie bioder (5 r.). Zaprawa do płotów. Chorągiewka bez pomocy współćwiczących. 3 faza stylu nożycowego wdal z odbiciem jednonóż na 2 cz. skrzyni.
Skok odboczny na 5 cz. skrzyni; wskok kuczny na skrzynię skok wprzód z wymachami NN lewej i prawej na przemian z RR wbok. Skok rozkroczny przez 5 stopni kozła, przewrot na 5 częściach skrzyni. Strumień ponad 5 cz. kozła wzdłuż.	Skok rozkroczny wszerz skrzyni 6 cz. Wskok kuczny na skrzynię i zeskok kuczny przez kozła. Skok z podporu z odbiciem przez kozła, jednonóż strumieniem.
Doskonalenie doskoku i przerzut.	Przerzut na 4 cz. szkrzyni.
a) Walka szeregów. b) Walka szeregami.	a) Obrona przez obrót przez uderzenie dłonią w bark współćwiczącego: b) Obrona od ciosu nożem z góry wdół
Wykroki NN wprzód z zaznaczeniem palcami stóp podskokami. Wznosy RR wbok i wprzód ze wspięciem na palcach. Marsz krokiem polkowym zwykłym oraz marsz ze śpiewem.	Galopka przednia mazurowa. Obroty polkowe w lewo i prawo. Podskoki z przenosami RR wprzód i wbok. Zabawa ze śpiewem „różyczka", jako marsz ze śpiewem.

Jaskrawiej uwidacznia się równomierny poziom w czasie samych ćwiczeń. Brak było, szczególnie w I-szej i II-giej grupie, wybijających się uczniów sprawnością i wytrwałością.

Dotychczasowa obserwacja aczkolwiek nie uprawnia do wyciągania daleko idących wniosków, jednak dała dosyć sposobności do stwierdzenia braku objawów zmęczenia lub znużenia w czasie i po ćwiczeniach.

Tak się przedstawia sprawa rozwiązania tych trzech zagadnień,

ściśle wiążących się z wprowadzeniem nowej organizacji zajęć szkolnych.

A teraz w krótkości chcemy odpowiedzieć na pytanie, co szkoła i uczniowie zyskali przez tę reformę?

Przedewszystkiem reforma ta usunęła zło wymienione na początku tego sprawozdania. Na lekcjach gimnastyki znikły grupy kursowe, niedobrane fizycznie, a zjawiły się grupy ćwiczebne, odpowiednio dobrane. W tych warunkach nauczyciel wychowania fizycznego ma już możność opracowania planu lekcyjnego, przystosowanego do sił i do wyrobienia fizycznego uczniów, a więc o wiele więcej realnego.

Następnie przesunięcie lekcyj gimnastyki na koniec zajęć przedpołudniowych musiało również odrazu spowodować zniknięcie tych wszystkich objawów, jakie związane były z odbywaniem ćwiczeń cielesnych wśród innych zajęć lekcyjnych. Życie szkolne na tym odcinku zostało odrazu uzdrowione z pożytkiem dla uczniów i wielką ulgą dla nauczycieli; w miejsce dawnego pośpiechu, zdenerwowania i pewnego rodzaju dezorganizacji, nastąpiło uspokojenie, większy ład i porządek.

Wreszcie przez zastosowanie normy dwugodzinnej lekcji prawie do wszystkich przedmiotów, poprawiły się w dużym stopniu warunki szkolnej i domowej pracy uczniów. Obecnie pracują uczniowie równiej i systematyczniej, mniej jest już tego szarpania się nerwowego, bo praca w szkole i w domu jest skoncentrowana, stąd mniej narzekania na przepracowanie. Odbija się to dodatnio na systemie nerwowym uczniowie wykazują więcej pogody i zadowolenia, co w gromadnem wychowaniu internatowem ma doniosłe znaczenie.

Uważamy przeto, że zamierzenia nasze zostały w zupełności osiągnięte przez wprowadzenie nowej organizacji zajęć szkolnych. Ale szkoła i młodzież jeszcze poza tem bardzo wiele zyskały na tej reformie.

Próbujemy wymienić te korzyści.

1) Czas ćwiczeń gimnastycznych został wprawdzie skrócony do 35 min., ale zato ćwiczenia te występowały w pierwszym roku próby dla każdej grupy po cztery razy tygodniowo, w drugim zaś roku próby po trzy razy dla I i II grupy i cztery razy tygodniowo dla III grupy, co uznać należy ze stanowiska higjenicznego za pożyteczniejsze, niż trzykrotne w tygodniu 45 minutowe ćwiczenia dla młodszych kursów i takież ćwiczenia dwukrotne dla dwóch starszych kursów.

2) Uczniowie, ćwiczący w pierwszej kolejce mają możność zostawania w dni ciepłe i pogodne na boisku i kontynuowania jakiejś gry i w ten sposób wykorzystują dla ćwiczeń czas wolny; zimą mogą czas ten spędzać na ślizgawce lub saneczkach.

3) Rozdział ćwiczeń w tygodniu dla poszczególnych grup jest obecnie przeprowadzany zupełnie równomiernie, gdyż już żadne uboczne względy nie stoją temu na przeszkodzie.

4) Uzupełnieniem ćwiczeń gimnastycznych jest praca uczniów w ogrodzie; ponieważ zawsze pracuje grupa uczniów, w danym dniu niećwicząca, przeto przybywa w ten sposób dla każdego ucznia czwarty, względnie piąty dzień ćwiczeń fizycznych. Poza tem to organiczne niejako włączenie pracy w ogrodzie do środków wychowania fizycznego nie może pozostać bez wpływu na rozwianie pewnych uprzedzeń do tego rodzaju kształcenia fizycznego, co ma zarazem wpływ ogólnowychowawczy.

5) Wprowadzenie obowiązkowego mycia się uczniów po ćwiczeniach w dni zimowe i słotne w umywalni internatu, w dni zaś ciepłe pod natryskiem na wolnem powietrzu, przyczynia się znakomicie do wzmocnienia i zahartowania organizmu uczniów. Mycie może być obecnie przeprowadzone spokojnie i dokładnie, bo jest na to czas.

6) Przy nowej organizacji zajęć uzyskaliśmy możność skoncentrowania w jednym dniu dużej części samodzielnej pracy uczniów, skupiających się w organizacjach społecznych. We czwartek po pięciu lekcjach nie odbywają się już ćwiczenia cielesne, lecz zebrania organizacyj uczniowskich. Takie uregulowanie tej sprawy odbiło się bardzo korzystnie na tej dziedzinie pracy wychowawczej, gdyż zapewniło organizacjom uczniowskim opiekunów również spośród nauczycieli dojeżdżających i oddało na tę pracę określony czas, wolny od wszelkich innych zajęć. Równoczesne odbywanie się zebrań kilku jednostek organizacyjnych zmusiło uczniów do ograniczenia udziału w pracach niewielu kół.

7) Nie można dość silnie podkreślić wzmożenia się obecnie i pogłębienia współpracy lekarza szkolnego z nauczycielem wychowania fizycznego. O ile dotąd współpraca ta miała charakter raczej dorywczy i często ograniczała się do zwolnień uczniów z ćwiczeń gimnastycznych, względnie do doraźnych przeglądów uczniów przed zawodami, o tyle teraz nabrała cech stałości i ciągłości, a zarazem dotyczy jednego z bardzo istotnych zagadnień w dziedzinie kształcenia fizycznego, bo określania właściwości organizmu naszych wychowan-

ków. To wspólne określanie właściwości ustroju prze lekarza szkolnego i nauczyciela wychowania fizycznego musi w konsekwencji prowadzić do zajmowania przez nich jednakowego stanowiska wobec badanych i wychowywanych uczniów, co stanowi chyba najistotniejszą treść współdziałania lekarza szkolnego z nauczycielem wychowania fizycznego.

Wyliczając te korzyści, jakie wypłynęły z tej nowej organizacji zajęć szkolnych, nie możemy nie wspomnieć o jednym poważniejszym braku.

Plan zajęć w seminarjach nauczycielskich przewiduje na 4-ch ostatnich kursach do 35 godzin lekcyjnych. Po odliczeniu dla II i III kursu po trzy godziny gimnastyki, a dla IV i V kursu po dwie godziny, pozostaje 32 względnie 33 godzin lekcyjnych do pomieszczenia w czasie rannych zajęć. Tymczasem da się w tym czasie pomieścić tylko 30 godzin lekcyjnych, wskutek czego 2 wzgl. 3 g. l. musiały być przeniesione na czas poobiedni.

Liczba zajęć poobiednich powiększyła się nieznacznie i to tylko dla starszych kursów, gdyż zajęcia w ogrodzie zostały przeniesione na czas przedobiedni, wprawdzie można przypuszczać, że w pewnych warunkach lekcje poobiednie są mniej męczące, niż wszystkie szóste lekcje przedobiednie, jednak wolelibyśmy, aby nie było tych zajęć, o ile tylko wymagają one większego wysiłku umysłowego.

Traktujemy to jako zło konieczne i sądzimy, że jest ono sowicie okupione całym szeregiem bardzo poważnych korzyści, jakie płyną z tej reformy dla całokształtu życia i pracy uczniów naszego zakładu.

To przekonanie podziela całe grono nauczycielskie naszego zakładu, czego wyrazem jest następująca uchwała Rady Pedagogicznej, jednomyślnie powzięta na końcu roku szkolnego 1932/3:

„Na podstawie całorocznej praktyki Rada Pedagogiczna uważa organizację pracy szkolnej, wprowadzoną do naszego zakładu w bieżącym roku szkolnym za pomyślną, tak dla pracy umysłowej uczniów, jak i dla ich wychowania fizycznego i, że powyższa organizacja powinna znaleźć zastosowanie również w przyszłym roku szkolnym".

Próba organizacji wychowania fizycznego, przedstawiona w powyższem sprawozdaniu, została podjęta w ścisłym związku z niedomaganiami, jakie pojawiły się w pracy szkolnej na terenie Seminarjum ursynowskiego oraz w zależności od warunków pracy, jakie to Se-

minarjum posiada i dlatego próba ta w wielu punktach nosi charakter wybitnie lokalny.

Sądzimy jednak, że pomimo takiego charakteru próba ta może mieć szerszą wartość, szczególnie, jeżeli chodzi o *poszukiwanie metody tworzenia grup ćwiczebnych*. Jest to jedno z zasadniczych zagadnień w dziedzinie organizacji wychowania fizycznego. Jeżeli to zagadnienie stanie się na terenie szkół naszych aktualne, natenczas i próby, czynione na terenie Seminarjum ursynowskiego mogą obudzić większe zainteresowanie.

Dyr. JAN KILARSKI, Poznań.

Górskie wycieczki szkolne

Referat wygłoszony na Zjeździe Pozn.-Pom. Okręgu Sekcji W. F. i Hig. Szkol. przy T. N. S. W., w Poznaniu dnia 15 marca 1935 roku.

W szerokiej skali współczesnej turystyki mieszczą się najrozmaitsze zjawiska. Jednym ich biegunem jest masowe przelewanie ludzi żądnych wrażeń w przepełnionych pociągach popularnych i turystycznych autobusach — na drugim końcu znajdują się ci krajoznawcy, co to są „romantycznymi poszukiwaczami skarbów". Wśród tego wszystkiego pokaźne miejsce zajmują wycieczki szkolne, wyodrębniające się od reszty i nazwą swą wyraźną. Poważny to środek dzisiejszej pracy wychowawczej.

Jesteśmy świadkami stałego rozrostu wycieczek szkolnych. Uczestniczymy w tem, pogłębiamy metody, dostosowujemy je do warunków i ogólnego celu. Już je klasyfikujemy. W tym podziale szczególnie zaznaczają się wycieczki górskie i wysokogórskie.

Na ich temat pragnę przedstawić parę spostrzeżeń i uwag z doświadczeń własnych i obcych, jak i wynikłych z rozważań zagadnienia, które zdobyło sobie poczesne miejsce w kręgu zadań wychowawcy fizycznego. To, co tu wyłuszczę, odnosi się do sprawy, dotyczącej naszej młodzieży szkół średnich i jej rówieśników, będziemy jednak na to patrzyli raczej z punktu widzenia mieszkańców Polski nizinnej.

Terytorjalnem tłem tych spraw jest łuk karpacki. W grę tu oczywiście wchodzić nie mogą — choć góry — Góry Świętokrzyskie i Awratyńskie, Miodobory ni Roztocze, ani wzgórza Pojezierza Wileńskiego czy Pomorskiego wraz z ich piękną i dość wyniosłą Wieżycą. Są one tylko pewnem urozmaiceniem wędrówek płaskich: nie posiadają one tych cech, które stanowią o wartości wycieczek gór-

skich. Z drugiej strony wyłączam stąd sprawy wysokogórskie, taternicze, mające w sobie niewątpliwie wiele uroku i mogące odegrać dużą rolę wychowawczą w indywidualnem stosowaniu, lecz nie nadające się do zastosowywania w odniesieniu do grup zbiorowych. Przykre doświadczenia wielu początkowych nierozważnych poczynań usunęły je poza ramę zbiorowych wycieczek szkolnych. Znalazło to swój wyraz i w okólniku MWR i OP z dnia 13. III. 1934. Znajdujemy tam stanowcze a uzasadnione polecenia, względnie zakazy, a także jasne określenie terenu szkolnych wycieczek górskich. Cytuję to zdanie: „Terenem turystyki górskiej młodzieży szkolnej powinny być głównie Beskidy i to zarówno Zachodnie jak Wschodnie". W dalszym ciągu okólnika znajdujemy warunki, w jakich może się pojawić szkoła i w Tatrach. Wtedy jednak są to naogół wycieczki raczej typu karpackiego.

W tej kwestji nasuwają się pewne uwagi uzupełniające treść ministerjalnego okólnika. Jest on koniecznem ostrzeżeniem, a zawiera w sobie i pozytywne wskazania, lecz mimo swego celu bardziej jeszcze może skupia uwagę na swoim temacie, może charakterem zakazu bardziej jeszcze kusząco przedstawia objekt wycieczkowy, Tatry. Tatry, to hasło działające niezwykłe fascynująco.

Byłoby to dobrze móc każdemu naszemu wychowankowi raz umożliwić zetknięcie się z górami, lecz zupełnie jest niemożliwem, aby temi górami były właśnie Tatry, choćbyśmy może mogli kiedy w tym celu rozporządzać niemi w większym zasięgu jak dzisiaj. Skutki wywołane przeładowaniem Tatr, wtargnięcie w nie czynników rażąco im obcych, wielokrotnie mogą przynieść szkodę, a conajmniej narazić młodzież na wytrącenie z właściwych form współżycia z górami. To zło nie jest jeszcze tak wielkie i stałe. Obawiam się jednak, że przybiera na nasileniu. Mimowoli przyczynialibyśmy się do pomnażania go, gdybyśmy w organizowaniu szkolnych wycieczek w góry przez zbyt częsty wybór Tatr jeszcze bardziej potęgowali, wyolbrzymioną reklamą Tatr, reklamę, która już dawno przestała być propagandą.

Nie rezygnujemy w ten sposób z tych wszystkich dóbr, z których chęć zysku za wszelką cenę w połączeniu z nieopatrznością mogą nam Tatry odrzeć, ani też chcielibyśmy pozbawić naszą młodzież możności poznawania bogatych skarbów podhalańskiego folkloru. Musimy sobie jednak w tym kierunku nakazać właściwy umiar, a jednocześnie rozszerzyć zasiąg wycieczek górskich na całe Karpaty.

Obecne rozszerzenie „stanu posiadania" kieruje się torami wy-

tkniętemi przez turystykę górską, względnie podąża za górskim ruchem letniczym. Jest to zjawisko na początek naturalne stąd właśnie preponderancja Tatr, a od niedawna moda Czarnohory, łatwość reakcji na nazwy Zakopane, Wisła, Worochta, na tem się oparło rozszerzanie się dokoła tych ośrodków w coraz to większym promieniu szkolnego ruchu wycieczkowego. Poza temi obszarami nie objął on jeszcze całego łuku Karpat, sporadycznie tylko pojawi się ktoś z takich, co chodzą własnemi drogami, „odkrywca". Jeśli w podgórskiej miejscowości znajduje się szkoła, górskie pobliże bywa dla niej terenem naturalnym, choć nie znać go w programie ogólnym. Zdarza się, że się zabłąka w takie odludzie obóz, lub nawet powstanie tam szkolny dom wakacyjny. Lecz naogół brak dotychczas celowego rozplanowania szkolnego ruchu wycieczkowego na terenie całych Karpat. Najlepiej ilustruje to rozkład schronisk szkolnych. Przytaczam odnośne liczby z zasłużonej publikacji MWR i OP p. t. „Szkolne Schroniska Wycieczkowe". Popularny ten wśród nauczycielstwa — jeszcze nie u młodzieży — rocznik pojawia się od lat ośmiu. Otóż w tym informatorze na rok 1934 mamy statystykę schronisk wycieczkowych, w szczególności szkolnych. Zajmują nas tu schroniska górskie, a więc znajdujące się w obrębie województwa Śląskiego, Krakowskiego, Lwowskiego i Stanisławowskiego. Gdy pominiemy wymienione w statystyce tych województw schroniska z wycieczkami w góry niezwiązane, to obecne zagospodarowanie schroniskowe Karpat polskich tak się przedstawi:

Schroniska	Woj. Śl.	Woj. Kr.	Woj. Lw.	Woj. St.	Razem
szkolne	6 (210)	24 (525)	2 (40)	9 (70)	41 (845)
społeczne	9 (700)	24 (1277)	6 (251)	14 (634)	53 (2862)
Łącznie	15 (910)	48 (1802)	8 (291)	23 (704)	94 (3707)

(Liczby w nawiasach oznaczają ilość łóżek).

Wymieniam tu szkolne schroniska wycieczkowe oddzielnie. Społeczne, to przedewszystkiem własności Pol. Tow. Tatrzańskiego i pokrewnych organizacyj turystycznych, lecz dostępne i wykorzystywane również przez wycieczki szkolne. Liczby te malują stan obecny, lecz temsamem i możliwości najbliższego rozrostu. Aby z nich nie wyciągać wniosków fałszywych, należy sobie w pierwszym rzędzie uprzytomnić obok tytułów poszczególnych kolumn liczbowych wielkość odpowiedniego obszaru turystycznego, a także dzieje rozwoju tego ruchu. W „48" Krakowskiego województwa wyraża się pierwszy

rozwój turystyki górskiej, w czem zaznaczyła się silnie Warszawa, a niemniej i Lwów; skromne lwowskie „8" nie kompromituje Lwiego Grodu, któremu Stanisławów zawdzięcza swoje „23", ani też nie obniża wartości najbliższych mu terenów, niedość dotychczas docenianych. Śląskie „15" z bardzo szczupłego obszaru swego Beskidu opiera się na dawne tu rozwiniętej turystyce i na dzisiejszym rozmachu ruchliwego a bogatego Śląska. Pożądanie szkolnej organizacji wycieczkowej po szlakach turystyki ogólnej wyraźnie tu widoczne. Znaczna w tem dysproporcja województwa Krakowskiego i Lwowskiego znów wskazuje na Tatry i na zaniedbanie środkowej partji Karpat.

Rzut oka na mapę przekonywuje o tym fakcie. Wielkie schroniskowe pustkowie rozciąga się od Dukli aż po Zieloną w powiecie nadwórniańskim, pustkowie przerwane jedynie schroniskami w Turce nad Stryjem i w Skolem. Zagęszczenie na obszarze Czarnohory i Gorgan bardzo jeszcze nikłe w stosunku do Beskidu Wysokiego. Beskid Niski i Bieszczady to jeszcze ziemia do odkrycia i zdobycia. Nie dopomogą w tych obszarach słabo zajętych przez schroniska szkolne, schroniska będące własnością stowarzyszeń turystycznych czy narciarskich, choć znaczne w ich budowie panuje teraz ożywienie. W szczególności na obszarze Huculszczyzny, gdzie się wybija działalność Tow. Przyjaciół Huculszczyzny.

Stosunki schroniskowe naświetlam dokładniej z tego względu, aby na tem tle plastycznie wystąpił ten postulat: Górskie wycieczki szkolne winny objąć całe Karpaty. Należy więc w najbliższej przyszłości, odciążając Beskid Wysoki wraz z Tatrami, obejmować dotychczas zaniedbane odcinki, popularyzować je, a przez to stwarzać potrzebę rozbudowy sieci schronisk szkolnych w bliskiem sąsiedztwie nowych szlaków.

Niedość tego. Szkolne schroniska z reguły stwarzane w budynkach szkolnych wraz z osiedlami trzymają się dolin rzecznych i nie podchodzą dość głęboko w góry, a z tego powodu nie mogą stać się oparciem dla wędrówek grzbietowych. Brakowi temu nie mogą zaradzić schroniska P. T. T. czy podobnych organizacyj, bo i te nie utworzyły jeszcze dostatecznie zwartego łańcucha schronisk. Potrzeba jest wyraźna: móc mieć w pobliżu grzbietu oparcie łączne w odległościach jednej doby, by nie być zmuszonym do zbyt częstego schodzenia w dolinę.

Trudno dziś sobie wyobrazić możliwość, że władze szkolne stworzą takie schroniska. Powstać one jednak muszą. Inicjatywa w tym

kierunku winna wyjść od poszczególnych szkół. Mnożą się przecież coraz częściej domy wycieczkowe powstające dzięki staraniom komitetów rodzicielskich. Coraz więcej jest takich zakładów, które mają swój dom w górach. Coprawda nie oddalają się one zbytnio od wsi, ale też wskutek tego budowa ich czy nabycie wymagało znacznych kosztów. Dom wakacyjny w głębi gór miałby pewne niewygody, lecz szereg korzyści znacznych conajmniej równoważyłby je. Naczelna ta, że może być niezwykle tani. Łatwo w górach o miejsce i budulec na terenie lasów państwowych, robocizna tam niedroga. Może się na to ważyć i szkoła niezasobna.

Lecz dom wakacyjny w założeniu swem służy tylko swemu zakładowi. Tak i to musiałoby ulec zmianie przez przyłączenie do pomieszczenia dla własnej kolonji wakacyjnej izby schroniskowej, przeznaczonej dla wędrownych wycieczek uczniowskich. Korzystanie z niej dałoby się unormować w taki sposób, że zwykłemu tokowi żywota gospodarzy gość częsty nie byłby zawadą. Sądzę, że wyjątkowe udogodnienia we wznoszeniu domostw w okolicach górskich na terenach państwowych mogą przyspieszyć u komitetów rodzicielskich decyzję stworzenia własnej górskiej sadyby. Wychowawcy fizyczni, w tych sprawach zazwyczaj występujący z najpoważniejszym głosem doradczym, mogą się walnie przyczynić do rozwinięcia sieci górskich schronisk. W ich też ręku leżą uprawnienia przedłożeń władzom szkolnym, by one ze swej strony dążyły do zapełnienia lub w zaniedbanych do tej pory partjach środkowokarpackich.

Nadzieję, że z tej strony pomoc przyjdzie, można oprzeć na opinji MWR i OP wyrażonej w sprawozdaniu z ruchu wycieczkowego za rok 1933. Czytamy tam: „Turystyka górska młodzieży szkolnej rozwija się jeszcze słabo. Zbiorowe wycieczki w góry, w Beskidy, za wyjątkiem Beskidu Śląskiego nieliczne. Propagowanie wycieczek i wędrownictwa młodzieży w góry jest konieczne". Podkreślenie to jest znamienne.

Celowe kierowanie wycieczek młodzieży w góry spowodowane jest przeświadczeniem o ich wysokich zadaniach wychowawczych. Spośród wielu ważnych chciałbym omówić jedno, które stwarza nowy typ wycieczkowania górskiego. Nie możemy nadal, młodzież w góry wiodąc, izolować ją od człowieka tych gór. Obcowanie wyłącznie z przyrodą niewątpliwie ma swoje głębokie wartości, lecz winniśmy je stale dopełniać obcowaniem z góralem, z jego dolą i kulturą, budząc dla nich niemniejsze zainteresowanie u młodzieży, jak dla górskich osobliwości florystycznych i ze świata zwierzęcego. Wpraw-

dzie nierzadkim już dziś jest zbliżanie się młodzieży — zwłaszcza harcerskiej — do ludu. Zdaje mi się jednak, że jest w tem jeszcze sporo sztuczności, wyrosłej na nienaturalnym stosunku, jaki się zawiązywał między „panem z miasta" a góralem podhalańskim czy Hucułem. Bywał w tem pewien łaskawy protekcjonizm lub kłamana chwilowa, a równie wadliwa poufałość — do tego dołączyła się innej kategorji łaskawość, coś w rodzaju litości i miłosierdzia dla „biednego chłopa". Rzadkiem bywa u turysty i u naśladującego go nieświadomie naszego ucznia-wędrowca inne zbliżanie się do człowieka wsi, takie, które ma na celu poznanie warunków i form jego życia. Z drugiej zaś strony poznanie kultury ludowej przybiera nieznośne formy natręctwa, właźliwości, nieposzanowania osobistej godności człowieka, „objektu badania", niedelikatne zachowanie się w obrębie jego domostwa. To już doprowadziło do takich zwyrodnień jak zawstydzające paradzenie się górali przed „gościem", wystawianie się na pokaz w oczekiwaniu zapłaty, puszczanie na handel tego, co winno stać poza miarą pieniądza. Kultura ludowa nie może być ciekawostką tylko, ani nie wolno z niej stwarzać chwilowej mody. Jest to zjawisko nazbyt poważne, by miało się objawiać tylko jako sensacja.

Aby zetknięcie się z nią i — rzecz prosta — powierzchowne poznanie łatwiej spostrzegalnych form mogło przynieść korzyść, należy w przygotowanie do wycieczki włączyć dostateczną informację, dotyczącą tych spraw. Poważne nastawienie nie osłabi zainteresowania, nie umniejszy radości poznawczych. Natomiast zawsze da lepsze rezultaty, a przedewszystkiem raz na zawsze usunie to, co w zetknięciu się młodzieży z ludem mogłoby być niemiłem. Nie potrzebuje uzasadniać konieczności poznawania folkloru. Tkwią w nim skarby tysiącleci rozwoju, kryją się w nim węzły łącznikowe z obcemi kulturami, z nieznaną przeszłością, tają się rozwiązania tajemnic wielu zjawisk obyczaju. Pod tym względem zdają się nam górować Podhalańcy, na drugiem postawilibyśmy Hucuła, lecz niemniej ciekawem jest życie mieszkańca beskidzkich podgórzy jak Łemków i Bojków i „powsinogów Beskidzkich".

Winniśmy więc żądać od każdej wycieczki w góry opracowania programu, przygotowania się do badań o charakterze etnograficznym i celowego przeprowadzania tych badań, w skromnej skali uczniowskiej.

Pozatem do celów wycieczki górskiej włączajmy systematyczne interesowanie się sprawami gospodarczemi ludu góralskiego, zawsze zaś dbajmy o takie zachowanie się młodzieży wśród ludu gór, aby

ono mogło stać się miarą godności Polski; w szczególności dbać o to należy tam, gdzie stopień cywilizacyjny ludności jest niższy, tam nawet trzeba stwarzać potrzebę przedstawiania tych walorów, które w polskości tkwią.

Nie sposób omówić tu wszystkie sprawy związane z wycieczkami w góry. Nie mamy zresztą dotychczas żadnej próby ogólnego ujęcia zagadnienia wycieczek górskich z punktu widzenia szkoły. Zjawia się ta kwestja dorywczo w publicystyce pedagogicznej. Wiele tam cennych informacyj, do których się zastosuje z pożytkiem organizator i kierownik wycieczki, lecz nie mogą one wystarczyć wychowawcy fizycznemu, który — rzecz szczególna — jedyny spośród nauczycieli ma w swem nazwaniu służbowem zaszczytny tytuł wychowawca. On, kształtując kulturę fizyczną — co dla niego jest problemem wychowania narodowego — podejmuje się nietylko wzmacniać zdrowie młodzieży, rozwijać jej sprawność fizyczną i dzielność duchową, wyrażającą się w karności, odwadze, zdolności do poświęceń, lecz ponadto — właśnie posługując się wycieczkami — wszechstronnie uzupełnia pracę szkoły przez zbliżenie swego wychowanka do ziemi i jej człowieka, ujawnia mu ich piękno, wartości i potrzeby, wykształca go na obywatela, a w dodatku nastręcza mu sposobność do przeżyć estetycznych, do rozbudowy poglądów etycznych.

Zrealizowanie tych wielu zadań jest najwięcej możliwe na wycieczce górskiej. Powodzenie zaś w tych wielu kierunkach zawisło od pewnych form zewnętrznych. Przedewszystkiem więc od dokładnego programu, uświadomionego też uczestnikom wycieczki, w pierwszym rzędzie zapomocą dokładnego zaznajomienia ich z terenem. To zaś da się osiągnąć przy pomocy taniej dziś bardzo mapy w podziałce 1 : 100000 — środkowe części Karpat narazie jeszcze przedstawia nam karta austrjacka w podziałce 1 do 75000, nieco droższa. Winno być powszechną zasadą, że każdy uczestnik wycieczki posiada własną mapę. Wiele to nauczy i wiele da sposobności do miłych prac, a przedewszystkiem umożliwi poważne traktowanie praktyki terenoznawczej.

W zakończeniu tych luźnych uwag, odnoszących się do szkolnych wycieczek górskich, chciałbym zwrócić uwagę czytelnika na pewne szczególne momenty o doniosłej mocy wychowawczej takich wycieczek. Poza dążnościami odkrywczemi i pragnieniem przygód, ponad żądzą zmierzenia sił swoich oporami trudności, w bliskiem sąsiedztwie wyczuwania piękna i harmonji świata górskiego — w górach właśnie znajdują się takie warunki, które mogą doprowadzić

do uświadomienia sobie dwu potęg, na których i dla których kształtujemy naszą młodzież.

Wypowiem się w dwu przykładach.

Niebawem wyjdzie książka p. t. „Tatry i Podhale". Napisał ją taternik-literat, malarz, wielkiego malarza syn, Rafał Malczewski. Wiedzie on swego czytelnika wpierw po dołach podtatrzańskich, ukazuje mu tam nędze ludzkie i radości, wprowadza go następnie między majestaty gór, aż wreszcie wywiedzie na szczyty. W zawrotnej, oszałamiającej pięknem i mocami wędrówce po turniach i graniach roztacza pełne grozy i wspaniałości uroki Tatr, aż w tym locie, w ostatnich słowach książki pyta znienacka, a mocno: „Cóż? — Miota Tobą radość? — Twoją jest ta ziemia!"

Z górą przed pół wiekiem niezapomniany wychowawca i nauczyciel, twórca krajoznawstwa polskiego, Wincenty Pol, wodził swych uczniów, swych „braci młodych" w góry. Jest po ich widzeniach, po rozpoznaniach górnych pamiątka w dolinie Kościeliskiej: w głazie krzyż, a na jego ramionach wypisana prawda — tam wśród krzesanic żywo im objawiona:

„I nic nad Boga";

STANISŁAW MOŚCICKI — instr. CIWF.

Szkic programu obozowego.

Na warsztacie pracy wychowawcy fizycznego, który zamierza w czasie zbliżających się wakacyj prowadzić obóz dla młodzieży, znajduje się napewno sprawa *programu zajęć w obozie*. Sprawa dość trudna i w każdym razie poważna. Od umiejętnego bowiem rozplanowania trybu życia obozowego i wypełnienia chłopcom wolnego czasu zgóry przewidzianemi zajęciami tak samo zależy dobre samopoczucie uczestników, jak i od zdrowego, racjonalnego wyżywienia. I jeśli ktoś wywyjeżdża do obozu nie mając w tece opracowanych szczegółowo jadłospisów — rzecz do darowania, ale jeśli się jedzie bez opracowanego programu zajęć — bo „jakoś to będzie można z dnia na dzień łatać" — zgóry skazuje się na niepowodzenie swoje najlepsze chęci i wysiłki. W nawale prac i codziennych kłopotów nie starczy napewno czasu na przemyślenie gier, na opracowanie szczegółów — w ostateczności wyda się najbardziej niefortunne zarządzenie: „macie czas wolny — róbcie, co chcecie" i — rozpanoszy się w obozie *nuda*. Ta obóz zdemoralizuje i rozbije.

Zagadnienie programu obozowego, mimo swej roli jaką odgrywa w końcowym efekcie wychowawczym obozu nie jest dotąd należycie i wyczerpująco opracowane w bogatej zresztą i cennej naszej literaturze obozowej. Kiedy w ciągu bież. roku na ten temat prowadziłem wykłady i ćwiczenia ze słuchaczami w CIWF, mogliśmy zdać sobie sprawę z tego szerokiego zakresu i mnogości szczegółów, jakie wysuwają się przy poważniejszem i bardziej wszechstronnem rozpatrywaniu go. Kwestje zdrowia, oddziaływania wychowawczego, kształcenia i wyszkolenia i cały szereg innych znajdują swoje miejsce i uzasadnienie zarówno w szczegółach konstrukcyjnych programu zajęć codziennych jak i w metodyce ich wykonania.

Tych wszystkich szczegółów stanowiących o powodzeniu nie uda się tu oświetlić, wykraczają one bowiem poza ramy skromnego artykułu, sądzę jednak, że szkicowe nawet opracowanie jednej, narazie technicznej, konstrukcyjnej, strony tak szerokiego zagadnienia będzie miało swoje uzasadnienie w wyczuwanej potrzebie tych, kótrzy teraz tworzą programy swoich obozów.

Aby pozbawić artykuł pozorów teoretyzowania, przedstawię program, jaki będzie realizowany w tegorocznym obozie doświadczalnym dla chłopców w wieku 13—16 lat. Obóz ten odbędzie się przy obozach letnich C. I. W. F.

Przedstawiony program obejmuje:

I. Rozkład dnia:

a) powszedniego (t. zw. „normalnego"),

b) świątecznego.

II. Kalendarzyk obozowy.

III. Programy zajęć obejmujące nast. punkty:

1) gimnastyka poranna,
2) gry sportowe i ruchowe,
3) pływanie,
4) wioślarstwo,
5) obozownictwo,
6) ratownictwo,
7) sygnalizacja,
8) gry polowe i terenoznawstwo,
9) strzelanie,
10) wycieczki.

IV. Tygodniowy plan zajęć (dla przykładu).

I. ROZKŁAD DNIA.

a) Dzień normalny:

Pobudka	6^{00}	min.
wstanie, przygotow. do gimnastyki	6^{00} — 6^{05}	5
gimnastyka wraz z ew. przemarszem	6^{05} — 6^{45}	40
porządki w obozie, — trzepanie koców, sprzątanie w namiotach, sprzątanie obozu, czyszczenie ubrań, pakowanie plecaków i t. p.	6^{45} — 7^{15}	30

mycie, przygotowanie do raportu	$7^{15} — 7^{45}$	30
raport poranny, modlitwa, przegląd obozu, „co będziemy dzisiaj robili?"	$7^{45} — 8^{00}$	15
Podniesienie sztandaru	8^{00}	
śniadanie	$8^{00} — 8^{30}$	30
Zajęcia, przeważnie gry w terenie, ćwiczenia z techniki — obozown., proponowany podział czasu wrazie konieczności podzielenia na krótsze jednostki: I i II jednost. łącznie 90 przerwa 15 III jednost. 45	$8^{30} — 11^{00}$	150
przerwa, przebranie się w kostj. kąpiel,	$11^{00} — 11^{15}$	15
kąpiel, pływanie, plażowanie	$11^{15} — 12^{00}$	45
przerwa obiadowa, w czasie której przygot. do obiadu, obiad (g. 13), cisza poobiednia (leżenie 30 min.) i czas oddany do dyspozycji uczestników na wypoczynek.	$12^{00} — 15^{00}$	180
Zbiórki zastępów — czas oddany do dyspozycji zastępom, projekt wykorzystania zatwierdza kierownik obozu, w pierwsz. dniach prace obozowe	$15^{00} — 16^{00}$	60
podwieczorek	$16^{00} — 16^{30}$	30
Zajęcia — wioślarstwo, żeglarstwo, gry sportowe i ruchowe, w pierwszych dniach prace obozowe	$16^{30} — 18^{30}$	120
mycie się, przygot. do apelu	$18^{30} — 18^{55}$	25
apel	$18^{55} — 19^{00}$	5

Opuszczenie sztandaru	19^{00}	
kolacja	19^{00} — 19^{30}	30
przygotowanie do ogniska (odpow. ubranie się, zbiórka przy ogn.)	19^{30} — 19^{45}	15
Ognisko, śpiewy, pokazy, gawęda.	19^{45} — 20^{45}	60
Po ognisku: Modlitwa „idzie noc" przygotowania do snu	20^{45} — 21^{00}	15
Sygnał „cisza nocna"	21^{00}	

razem od g. 6 — 21 godzin 15
cisza nocna „ 9

razem „ 24

*) Czas do dyspozycji kierownictwa wykorzystywany na wykonanie programu szczegółowego.

b) Dzień świąteczny:

Pobudka	6^{30}	
porządki w obozie	6^{30} — 7^{00}	30
mycie, ubranie się „do kościoła"	7^{00} — 7^{45}	45
raport poranny, modlitwa	7^{45} — 8^{00}	15
Podniesienie sztandaru	8^{00}	
śniadanie	8^{00} — 8^{30}	30
Udział w nabożeństwie niedz., wymarsz do kościoła, Msza Św. i powrót.	8^{30} — 11^{00}	150
Kąpiel, pływanie, plażowanie	11^{00} — 12^{00}	60
przerwa obiadowa	12^{00} — 16^{00}	240
podwieczorek	16^{00} — 16^{30}	30
Zajęcia: wioślarstwo, żegl., gry	16^{30} — 18^{30}	120
mycie	18^{30} — 19^{30}	30
kolacja	19^{00} — 19^{30}	30
przyg. do ogniska	19^{30} — 19^{45}	15

Ognisko	19^{45} — 20^{16}	60
Modlitwa — „idzie noc". Opuszczenie sztandaru — przygotow. do spoczynku	20^{15} — 21^{00}	15
sygnał „cisza nocna"	21^{00}	

II. KALENDARZYK OBOZOWY.

mc lipiec 1955.			Ilość godz. pracy
3	S —	Wyjazd	
4	C —	Przybycie na miejsce. Prace oboz.	5
5	P —	prace obozowe	8
6	S —		8
7	**N** —	otwarcie obozu	3
8	P —	w/g normalnego rozkładu dnia — 1) 8.VII — 3 g. wycieczka dla poznania okolicy	7
9	W —		7
10	S —	2) 10.VII — jak wyżej	7
11	C —	3) 11.VII — wieczor. gra pol.	8
12	P —		7
13	S —		7
14	**N** —	Program niedzielny	3
15	P —	normalnie	7
16	W —	wycieczka całodzienna (8—19)	•
17	S —	normalnie	7
18	C —	wycieczka całodz.	•
19	P —	normalnie	7
20	S —	20.VII — gra nocna	10
21	**N** —	Program niedzielny	3
22	P —	wycieczka trzydniowa (kombinowana pieszo-wodna	•
23	W —		•
24	S —		•
25	C —	normalnie — 26.VII — dać czas na oprac. dzienniczków z wycieczki	5
26	P —		7
27	S —		7
28	**N** —	Program niedzielny. Zakończenie obozu.	1
29	P —	Likwidacja obozu.	8

Razem godzin obj. szereg. programem 132 plus 5 dni przeznaczonych na wycieczki.

Nie wliczono: ognisk i zbiórek zastępów.

III. PROGRAM ZAJĘĆ.

1) GIMNASTYKA PORANNA — GODZ. 17.

Półgodzinne wzorce ćwiczebne przeplatane zabawą i ćwiczeniami na przeszkodach naturalnych (skoki przez krzaki, rowy, wspinanie na drzewa, przejście po zwalonych pniach i t. p.). Wplatać ćwiczenia mające zastosowanie przy nauce pływania.

Ponieważ gimnastyka rozpoczyna dzień, więc, by wprowadzić młodzież w odpowiedni nastrój należy zwrócić uwagę na tempo ruchu w lekcji, śpiew i nastrój dobry.

Materjały:

Olędzki — „Wychowanie fizyczne na obozach".
Sikorski — „Osnowy lekcyj gimnast.".
Kpt. Baran Józef — „Uwagi o prowadzeniu zabaw i ćwiczeń ruchowych w terenie" — Wychow. Fizyczne 6—8/1934.

2. GRY SPORTOWE I RUCHOWE — GODZ. 16.

Mają być wesołą rozrywką w godzinach popołudniowych: szczypiorniak, siatkówka, palant, gry ruchowe. Elementy lekkiej atletyki bez przyrządów.

Uwaga: na początku i na końcu obozu przeprowadzić próbę sprawności fizycznej.

Materjały:

Przepisy Pol. Zw. Gier Sportowych w piłce siatk., koszyk., hazenie i szczypiorku oraz przepisy szkolne w kwadrancie i palancie.
Krawczykowski i Skierczyński — Gry i zabawy.
Baran J. Kwast — Siatkówka.

3) PŁYWANIE — GODZ. 20.

Oswojenie z wodą. Opanowanie podstawowych sposobów utrzymania się na wodzie. Skoki. Lepsi pływacy: ratowanie tonących.

Przykładowe rozplanowanie godzin zajęć:

1) krótka a żywa zabawa na piasku lub ćwiczenia gimnast. specjalnie dobrane,
2) wspólne, wesołe wskakiwanie do wody,
3) gry i zabawy w wodzie.

4) elementarna nauka pływania : a) — oswojenie z wodą, b) — szybowanie, c) — nurkowanie, d) — ćwiczenia oddechowe, e) — ruchy pływackie rąk i nóg, f) — oswajanie oczu w zetknięciu z wodą,

5) gry i zabawy zespołowe,

6) nauka stylu (ćw. nóg, oddechu, nóg i oddechu, ramion, ramion i oddechu, ramion i nóg, ramion, nóg i oddechu),

7) skoki w formie zabawowej,

8) Zabawa uspokajająca w wodzie,

9) powrót ze śpiewem.

W ćwiczenia te wpleść należy ratowanie tonących. Przez cały czas zajęć pilnie przestrzegać regulaminu kąpieli oraz wyznaczać specjalnych pływaków-ratowników, obserwujących lekcję.

Materjały:

R. Roszko — Pływanie w obozie. Wych. Fizycz. 1933. Str. 254.
R. Roszko — Jak nauczyć pływać. Wych. Fiz. 7—9/1932.

4) WIOŚLARSTWO — GODZ. 18.

Nauczyć przebywania na wodzie na dostępnym sprzęcie, umożliwić przeprawy (tratwa, kajak, szalupa).

1. Kajak. Spuszczanie na wodę. Wsiadanie i wysiadanie. Ruchy wiosłem, zanurzanie i pociągnięcie. Wiosłowanie. Zmiana kierunku pociągnięciem wiosła, oporem wiosła. Wiosłowanie w tył. Wiosłowanie siedząc na kajaku, klęcząc lub stojąc w kajaku. Wywrócenie kajaka, wsiadanie w wodzie głębokiej. Holowanie kajaka. Wiosłowanie w kajaku dla wprawy. Wycieczka kajakiem.

2. Szalupa. Objaśnienie sprzętu: łódź, wiosła, dulki. Ćwiczenia: wsiadanie do łodzi, wysiadanie. Wkładanie wiosła w dulkę. Ułożenie wiosła nad wodą i w wodzie. Droga ruchu wiosłem (piórem). Pociągnięcie dwoma wiosłami, współpraca tułowiem. Wiosłowanie. Zmiana kierunku wiosłem. Wiosłowanie w tył. Sterowanie. Wprawianie się w wiosłowanie.

Skok z szalupy do wody. Wchodzenie do łodzi z wody.

(Służba szalup podczas nauki pływania i kąpieli. Ćwiczenia w rzucaniu koła ratunkowego).

Tratwa — pływanie na tratwie, łatwe przeprawy.

Materjały:

R. Roszko — Kilka uwag w sprawie nauczania wioślarstwa — Wych. Fiz. 6—8/1934.

Heinrich — Podręcznik kajakowca — G. K. Wojsk. 1933.
Dr. J. Mazurek — Nauka wiosłowania — Wych. Fiz. 10—11/1932.

5) OBOZOWNICTWO — GODZ. 23.

Program przewiduje budowę obozu i jego likwidację. Pozatem stosowanie nabytych umiejętności na wycieczkach. Z chwilą przybycia na miejsce oobozowania chłopcy otrzymują po 1 płachcie namiotowej typu p. w. Odtąd będą się tak urządzać, aby w wyznaczonej liczbie godzin zbudować obóz i urządzenia w nim. Będą budowane chatki z desek kryte płachtami namiotowemi i szałasy ochronne z przygodnie posiadanego materjału.

Szczegółowiej:

1. Budowa chatek, urządzanie wnętrz: łóżka, posłania, stoły, ławki, wieszadła, półki. Kosze i doły na śmiecie i odpadki. Ustawienie masztu. Tablica rozkazów. Ognisko. Bramka obozowa. Budowa kuchni. Miejsce do mycia naczyń i kąpieli. Studzienka obozowa. Piwniczka. Budowa zegara słonecznego i wskaźnika kierunku wiatrów.
2. Likwidacja obozu.
3. Przez wykonywanie własnoręcznej pracy chłopcy nabiorą umiejętności w posługiwaniu się narzędziami. Naprawianie narzędzi, ostrzenie
4. Naukę gotowania przechodzą wszyscy chłopcy pod okiem instruktora będąc przydzielani po kilku codziennie do kuchni.

Materjały:

Trylski — Podręcznik obozowania.
Nekiasz — Pionerka harcerska.
Ks. Lutosławski Kaz. — Letniska młodzieży szkolnej.

6) RATOWNICTWO — GODZIN 7.

(rozplanowanie godzinowe).

1. Zapoznanie się z podręczną apteczką obozową i jej składem. Przechowywanie środków. Ćwiczenia w rozpoznawaniu ich. Ćwicz. w zwijaniu bandaża.
2. Ćwiczenia w opatrywaniu drobnych skaleczeń i ran krwawiących (pozorowanych). Krwotok żylny i tętniczy. Tamowanie krwi. Ćwiczenia w opatrywaniu ran na sobie samym i towarzyszu.
3. Ćwiczenia w bandażowaniu (palec, dłoń, przedramię, stopa,

głowa.

4. Przenoszenie chorych. Budowa noszy prowizorycznych.

5. Krwotok z nosa, porażenie słoneczne, zaprószenie oka. Zaburzenia przewodu pokarmowego. Ukąszenia przez owady, psa wściekłego i żmiję.

6 Wypadki: zemdlenie, upadek z drzewa, utonięcie, porażenie piorunem. Stosowanie sztucznego oddechu.

7. Oparzenia. Zatrucie nieświeżym pokarmem, grzybami, jagodami.

Materjały:

Dr. Dudziński — Harcerz niesie pomoc bliźnim. — Harc. Biuro Wydawn.

7) SYGNALIZACJA — godzin 4 (pozatem w czasie wolnym i w czasie zbiórek zastępów.

Zapoznanie się ze sprzętem sygnalizacyjnym (tarcze, chorągiewki, latarki). Nauka alfabetu Marsego. Praktyczne ćwiczenia w nadawaniu i odbiorze wyrazów, zdań i depesz.

Zastosowanie umiejętności do porozumiewania się na ćwiczeniach polowych i wycieczkach.

Obsługa telefonu obozowego. Znaki ustalone w obozie. Sygnały obozowe.	Podczas całego czasu trwania obozu

Materjały:

J. Śliwiński — „Sygnalizacja".

Papiński — „Podręcznik sygnalizacji" G. Ks. Wojsk.

8) GRY POLOWE I TERENOZNAWSTWO — GODZ. 20.

Mają na celu opanowanie umiejętności orjentowania się w terenie, oswojenie się w terenie, przystosowanie do zmiennych warunków i sytuacji stwarzanych przez teren, zdobycie umiejętności pokonywania przeszkód naturalnych i obejmują:

1) ćwiczenia w orjentacji w terenie:

a. ćwiczenia w utrzymaniu kierunku z pamięci,

b. poznawanie stron świata za pomocą słońca, zegarka,

c. orjentacja w nocy,

d. ćwiczenia z kompasem i mapą. Deklinacja. Określanie kierunku żądanego, wyznaczanie kierunku objektów wskazanych w sto-

sunku do linji NS. Ważniejsze znaki konwencjonalne na mapie 1 : 100000. Skala. Warstwice. Czytanie mapy. Orjentowanie mapy. Wyznaczanie swego stanowiska. Odszukiwanie na mapie charakterystycznych punktów terenu. Obliczanie odległ. na mapie.

2) ćwiczenia w obserwacji odległości we dnie i wieczorem. Pomiary wysokości i odległości.

3) Ćwiczenia w zach. łączności i zwiady.

Znaki umówione i ich stosowanie w marszu. Szybkie i dokładne przekazywanie meldunków ustnych. Praca stacyj sygnalizacyjnych. Ukrywanie się, pełzanie i podchodzenie. Przekradanie się przez linję wart.

4) Pokonywanie przeszkód naturalnych: przełażenie, marsz w gęstwinie, przechodzenie po klatce i t. p. Wspinanie się na drzewa. Skoki. Dźwiganie. Rzuty. Bieg naprzełaj. Przenoszenie rannego. Użycie liny przy budowie kładek, przy przeprawach.

Materjały:

S. Gąsiewicz — Podręcznik terenoznawstwa dla podoficerów. — W-wa. 1930

A. Kelus — Nauczanie terenoznawstwa — Wych. Fiz. 6—8/1934.

Baran Józef kpt. — Op. cit.

Sopoćko i Grzymałowski — Na tropach ludzi i zwierząt.

Szkoła Junaka — Walka. P. U. W. F. i P. W.

Wyrobek — Harcerz w polu.

Gardler u. Harte — Geländeturnen.

9) STRZELANIE — GODZ. 7.

Strzelanie poprzedzone nauką strzelca. Broń: wiatrówki i kb. 22. Przerobione zostanie strzelanie przewidziane dla tego wieku instrukcją.

Materjały:

Szkoła Junaka — P. U. W. F. i P. W.

10) WYCIECZKI.

Program przewiduje:

A. 2 wycieczki trzygodzinne w najbliższą okolicę dla zapoznania się z nią.

B. 2 wycieczki całodzienne (jedna piesza, druga wodna).

C. 1 wycieczkę trzydniową z użyciem łodzi i kajaków.

Na wycieczkach tych będą mieli chłopcy okazję do zastosowania tych umiejętności praktycznych, jakie nabyli w obozie, a więc np. *z zakresu terenoznawstwa:* posługiwanie się kompasem i mapą w najrozmaitszych sytuacjach, *z obozownictwa:* zakładanie biwaku, kuchnia polowa, gotowanie, *z sygnalizacji:* nawiązywanie i utrzymanie łączności, przesyłanie meldunków, podawanie sygnałów, sygnalizowanie na odległość, *z ratownictwa* — radzenie w wypadkach jakie zwykle na wycieczkach mają miejsce, *pływanie i kąpiel* w kąpielisku naturalnem zmusi do wybrania właściwego miejsca kąpieli, do zorganizowania służby pływaków-ratowników, do ścisłego zastosowania regulaminu kąpieli.

Przeprowadzenie trasy przez teren wymagający przeprawy (woda) pozwoli na wykorzystanie łodzi, a jeszcze lepiej, gdyby zaszła konieczność przeprawienia się na tratwie budowanej na miejscu.

Uwaga: Potraktowanie wycieczek B i C jako dużej gry w polu, nada im zgoła inny charakter i właściwą barwę.

We wszystkich wycieczkach zwrócić należy uwagę na momenty krajoznawcze.

Materjały:

E. Muszalski — Wielkie wycieczki harcerskie krajoznawcze. — W-wa. 1922.

Wyrobek — Op. cit.

Na tem kończę referowanie szczegółowego programu zajęć. Zdaję sobie dokładnie jednak sprawę z tego, że:

1) jest on dość obszerny i dlatego pozwala na przepracowanie go pod kątem dotychczasowego wyrobienia uczestników i kierownika każdego innego obozu, w którym miałby być realizowany,

2) że mimo swej obszerności nie porusza szeregu zagadnień z programem związanych jak np. programu ogniska oraz przykładów zajęć zastępów w godzinach przeznaczonych zastępom do ich dyspozycji, programu pracy społecznej obozu w okolicy, programu wycieczek,

3) że nie podaje wskazówek metodycznych do przeprowadzenia ćwiczeń z poszczególnych działów,

4) że brak mu teoretycznego uzasadnienia opartego na przesłankach ideowych i naukowych,

i wreszcie 5) zachodzi konieczność omówienia planu oddziaływania wychowawczego, o ile chodzi o zużytkowanie pobytu w obozie na twórczą pracę nad charakterem chłopca.

Te kwestje jednak natury metodycznej i wychowawczej, niezmier-

IV. TYGODNIOWY PLAN ZAJĘĆ.

(dla przykładu).

Tydzień II od 8—14. VII.

	poniedz. 8.VII	wtorek 9.VII	środa 10.VII	czwartek 11.VII	piątek 12.VII	sobota 13.VII	niedziela 14.VII
6^{05}—6^{15}	g i m n a s t y k a p o r a n n a						
8^{30} — 11^{00}	Zapoznanie się z najbliższą okolicą. Krótka wycieczka zastępami.	Zastępy I i II Sygnaliz. / III.IV pionierka Gra polowa	Ćwiczenia z ratownict. I.II pionierka / III.IV sygnaliz.	I.III Terenoznawstwo / II.IV Wioślar. Pionierka	Gry w terenie Ratownictwo	Gra w terenie I.II Wioślar. / III.IV Strzelanie	
11^{15} — 12^{00}	L e k c j a p ł y w a n i a, k ą p i e l						
16^{30} — 18^{30}	Próba sprawności fizycznej	Gry ruchowe	Krótka wycieczka zastępami dla zapoznania się z okolicami	I.III Wioślar. / II.IV Terenozn.	Gry ruchowe	I.II Strzelanie / III.IV Wioślar.	Gry ruchowe
19^{15} — 20^{45}	O g n i s k a			Gra polowa wieczorem 9.20-22	O g n i s k a		
			Alarm w czasie dnia			Alarm nocny	

nie ważne, domagają się szczegółowego ich omówienia niezależnie od niniejszego artykułu.

Nawiązując do artykułu „Pierwsze kroki w obozownictwie" dotykającego organizacyjnej strony obozu, jego przygotowania, po zreferowaniu programu, z kolei rzeczy zająć się trzeba będzie metodyką ćwiczeń i wychowaniem. W ten sposób wyobrażam sobie układ praktycznego podręcznika (szkicowo tu potraktowanego) dla kierowników obozów, wzgl. kolejność wykładów w przyszłej szkole „instruktorów obozowania".

Materjały:

R. Baden Powell — „Wskazówki dla skautmistrzów". — W-wa.

Philipps-Sedlaczek — „System zastępowy". — W-wa. 1922.

Piasecki i Schreiber — „Harce młodzieży polskiej". Lwów. 1920.

Ks. Lutosławski — „Letniska młodzieży szkolnej", W-wa, 1915-19.

A. Pawełek — „Młoda drużyna". Wyd. IV, W-wa. 1934.

St. Sedlaczek — Obozy harcerskie jako synteza oddziaływania higjenicznego i wychowawczego". — Wych. Fiz. 6—8/1934.

Oceny książek.

Doc. dr. Gustaw Szulc. — Higjena żywienia.

Książka ta niedawno ukazała się na półkach księgarskich, znakomicie wypełniając stale odczuwające się luki w literaturze higjenicznej. Jest to część pierwsza rozpoczętego przez autora dzieła poświęconego higjenie wojskowej.

Już samo nazwisko autora, zajmującego wybitne stanowisko dyrektora Państwowego Zakładu Higjeny, który zwłaszcza w ostatnich latach z takim rozmachem rozwinął pracę nad higjeną żywienia, nadaje książce wyjątkowe znaczenie. Jeśli dodamy do tego, okoliczność, że autor jej przez długie lata poświęcał się pracy nad higjeną wojskową, zrozumiemy wyjątkową wartość omawianej książki, obejmującej 530 stron druku, starannie wydanej, kosztem wielkiej pracy i doświadczenia.

Na całość składa się dwie części: higjena żywienia, omawiająca składniki pokarmów, rację żołnierza i zaopatrzenie oddziałów w sprzęt, i urządzenia kuchenne, oraz z części szczegółowej, poświęconej produktoznawstwu, organizacji dozoru nad produktami spożywczemi i ocenie wartości odżywczej poszczególnych produktów. Całość stanowi podręcznik cenny nie tylko dla lekarza wojskowego, ale i dla wszystkich zainteresowanych sprawą odżywiania w wojsku, książka ta bowiem przeznaczoną została przedewszystkiem dla wojska.

W przeżywanym okresie rozwoju obozownictwa cenne dzieło doc. dra Szulca może oddać nieocenione usługi organizatorom i kierownikom obozów. Znajdą tam oni naukowe zasady żywienia, dane do obliczania potrzeb energetycznych ustroju i praktyczne wskazówki do ich pokrycia. Część druga książki da im nieoceniony wprost materjał do organizacji i prowadzenia żywienia w obozach, a przedewszystkiem do organizacji czuwania nad higjeniczną stroną odżywiania młodzieży obozowej. Książka G. Szulca, to podręcznik przedewszystkiem praktyczny, choć nie pretendujący do taniej popularności; nie może on konkurować z broszurkami i popularnemi wydawnictwami, traktującemi o odżywianiu, często wątpliwej wartości naukowej. Oparta na najnowszych zdobyczach wiedzy higjenicznej pożyteczną będzie książka G. Szulca dla tych, którzy do praktyki żywienia w obozach zechcą wnieść pierwiastek zracjonalizowania i naukowo uzasadnionej organizacji.

Bardzo cennym w książce G. Szulca jest dodatek traktujący o rozporządzeniach i ustawach w sprawie nadzoru nad produktami spożywczemi.

Książce doc. dra G. Szulca życzyć

należy szerokiego rozpowszechnienia poza wojskiem wśród czynników interesujących się obozownictwem.

Z.

Podręcznik opieki nad alkoholikami. Poznań 1935, d. 16⁰, str. 79. Nakładem Polskiej Ligi Przeciwalkoholowej wydał Sekretarjat Generalny Ligi drukiem mały popularny podręcznik, dający możność zapoznania się z istotą pracy opiekuńczej nad alkoholikami. Z I rozdziału zatytułowanego „Nasi pacjenci" czytelnik dowiaduje się o objawach, przyczynach i skutkach alkoholizmu. Rozdział II omawia cele akcji opieki nad alkoholikami. Rozdział III wyjaśnia, czego się wymaga od opiekuna. Rozdziały IV i V zawierają wskazówki, dotyczące metody pracy opiekuńczej. Ostatnie rozdziały VI i VII dają zarys organizacji społecznej opieki nad alkoholikami oraz wskazówki prawnicze.

Podręcznik napisany jest jasno i prosto, winien znaleźć jak największe rozpowszechnienie ze względu na ważność sprawy, jaką przedstawia walka z chorobą społeczną — alkoholizmem. Dużą usługę odda przedewszystkiem wychowawcy fizycznemu, który z racji swego zawodu — propagatora zdrowia i tężyzny narodu — w pierwszej linji jest powołany do pracy na polu walki z alkoholizmem.

Dr. M. Deżyna.
st. as. Uniw. Pozn.

Józef Flisak. *Wychowanie fizyczne w organizacjach młodzieży pozaszkolnej.* Warszawa 1935. Str. 78. Nakładem Polskiego Komitetu Opieki nad Dzieckiem.

Zwięzły i treściwy informator omawiający cel, znaczenie i potrzebę poszczególnych rodzajów sportu, organizację pracy instruktorów, wskazówki metodyczne i higjeniczne, wreszcie ogólny i szczegółowy program i zasób materjału ćwiczebnego dostosowany do poszczególnych por roku i rozłożony na miesiące i tygodnie. Podręcznik ten jest potrzebą chwili, gdyż dotychczas praca w stowarzyszeniach i klubach, z małemi wyjątkami, prowadzona była przeważnie sezonowo, dorywczo, bez zgóry opracowanego planu. Spotyka się nawet organizacje, gdzie wogóle brak wykwalifikowanych instruktorów, gdzie młodzież uprawia sport „na dziko", lub też instruktor nie chce, czy też nie umie opracować całokształtu pracy. Tam podręcznik ten może posłużyć za program lub choćby za wzór do opracowania własnego programu. Nietylko jednak organizacje również i szkoły mogą wzorować się na nim, dotychczas, bowiem, wydane programy nie podają rozkładu materjału na poszczególne okresy. Może nie dla wszystkich takie rozłożenie materjału będzie idealne, może ten i ów znaleźć usterki, jest to rzecz indywidualna, zasługa autora jednak jest, iż podzielił się swoim programem z wszystkimi i w niejednym wypadku wskaże drogę lub naprawi zło. Dodać muszę, iż obok popularnie ujętej treści, popartej licznemi ilustracjami, podał autor przy każdym dziale obszerną literaturę polską, co przyczyni się niewątpliwie do jej rozpowszechnienia, a także pogłębienia i usystematyzowania pracy w środowiskach prowincjonalnych dotychczas jeszcze pozbawionych odpowiednich instruktorów.

Mgr. S. Ługowski.
Poznań.

E. Passendorfer *„Jak powstały Tatry"*. Książnica Atlas — Lwów 1934, str. 118, 40 rycin w tekście i 12 tablic.

Są na ziemiach Polski regjony, do których zwracamy się szczególnie

chętnie; w uwadze tej nie trudno rozpoznać dużej dozy szczerego sentymentu. Taką „dziedziną" są Tatry. Domena polskiej ekspansji naukowej, turystycznej, taternickiej, literackiej— od najdawniejszych czasów przyciągała myśli i serca Polaków.

To też zbieracz literatury tatrzańskiej ma w swych zbiorach sporą ilość publikacyj na ten ulubiony temat „wierchowy". Z dużą też radością wita każdą nową pozycję, zwłaszcza gdy jest tak dobra treścią i wytworna szatą wydawniczą jak małą książeczka wybitnego paleontologa dra Edwarda Passendorfera. Nasuwa się mimowoli charakterystyczne wspomnienie, że przed piętnastu laty również geolog (dr. W. Kuźniar) wydał niemal identycznych rozmiarów popularno - naukowy opis p. tyt. „Z przyrody Tatr"; rzecz prędko się wyczerpała, co niechybnie stanowi o dużej wartości.

„Tatry" Passendorfera są świetnie napisaną historją geologiczną tych gór. Ilustrowane 40 rysunkami w tekście i 18 fotografjami na osobnych tablicach — oddadzą wielkie usługi wszystkim ciekawym zamarłej przeszłości wierchów, grani i hal. Wartoby ją studjować podczas zwiedzania okazałych zbiorów geologicznych w zakopiańskiem Muzeum Tatrzańskiem.

Szczególnie wartościowe są strony z opisem budowy (tektoniki) Tatr; rzecz niełatwa do popularnego studjum, zważywszy skomplikowania w skalnej budowie. Autor, opierając się na najdoskonalszych badaniach tektonicznych Rabowskiego, Goetla i Kreutza, streścił je w sposób nad wyraz zrozumiały, czem bardzo zasłużył się popularyzacji tajemnic tatrzańskich.

Rzecz jasna, że większość rozważań opiera się na stratygrafji oraz specjalności autora: paleontologji. Wiele pomogą tu schematyczne rysunki typowych skamielin, wykonane zręcznie przez K. Guzika. W omawianiu jednak ustawicznych zmian w rozkładzie lądu i morza na terenie Tatr na przestrzeni „wieków" przydałaby się schematyczna tabelka objaśniająca, gdyż ta, którą autor zamieścił na str. 81 wydaje się mało instruktywna.

Fascynująca każdego badacza tatrzańskiego epoka lodowa i jej ślady zostały skrupulatnie streszczone według najnowszych a tak cennych badań Romera i Halickiego.

Podnoszę ze szczególnym naciskiem świetną stronę reprodukcyjną fotografij, których nigdy nie jest za dużo, zwłaszcza, gdy są tak pouczające i starannie dobrane jak te właśnie.

Historja geologiczna Tatr już więc jest gotowa. Pozostaje do napisania popularno - naukowe studjum o geograficznym krajobrazie tatrzańskiego masywa.

Dr. Jerzy Młodziejowski
Poznań

A. Tuszyński: *Katechizm kierowcy.* Książnica - Atlas. Lwów, Warszawa. Str. 132, Zł. 2.70.

W polskiej literaturze samochodowej istnieje pewna luka. Jest nią brak krótkiego, zwięzłego podręcznika dla tych, którzy nie mając czasu ani chęci do studjowania opisów szczegółowych, pragnąc poznać tylko zasady działania mechanizmów w zakresie, wystarczającym do kierowania i radzenia sobie z samochodem w drodze.

Napisanie takiego podręcznika nie jest bynajmniej rzeczą łatwą. Autor musi być fachowcem i pedagogiem jednocześnie. Nie każdy, kto się zna na samochodzie, może być dobrym wykładowcą. Tylko doświadczony pedagog potrafi podkreślić właściwe zasady budowy samochodu, i wyprowadzić z nich logicznie dalsze mecha-

nizmy, nie nużąc umysłu czytelnika zatrzymywaniem się na zbędnych szczegółach.

Jednocześnie autor musi posiadać duże doświadczenie techniczne w dziedzinie automobilizmu ponieważ opis tylko teoretyka będzie zawsze miał cechy opowiadania o czemś nierealnem i czytelnik z najlepszemi chęciami po przestudjowaniu takiego teoretycznego podręcznika — będzie wprawdzie rozumiał zasady działania samochodu ale nie będzie wiedział, co przy nim rękami robić należy.

Nazwisko autora znane od szeregu lat mówi tu samo za siebie. Organizator szkolnictwa samochodowego w wojsku polskiem, znany wykładowca i autor, kierownik szeregu przedstawicielstw samochodowych i warsztatów— oto dane świadczące najlepiej, że autor książki potrafi nietylko rzecz jasno wyłożyć ale i praktycznie nauczyć.

A. Tuszyński: *A B C motocyklowe*. Książnica - Atlas. Lwów, Warszawa. Str. 112. Zł. 2.40.

Motocykl jest maszyną nie mniej skomplikowaną jak samochód i jeszcze więcej od niego precyzyjną. Dlatego znajomość jego budowy i umiejętne obchodzenie się z nim decydują i o bezpieczeństwie pasażerów i o dłuższej służbie motocykla.

„Książnica - Atlas" rozumiejąc potrzebę takiego „życiowego" wydawnictwa dla motocyklistów wypuściła na rynek księgarski książkę p. t. „A B C motocyklowe" A. Tuszyńskiego, autora znanego i pedagoga w dziedzinie automobilizmu.

Z prasy polskiej

Dr. J. Bogdanowicz. *Zagadnienie zdrowia a praca fizyczna w szkole* — kwartalnik p. t. „Praca Ręczna w Szkole" Nr. 1 — 1935 r.

W pracy swej autor stara się dać odpowiedź na pytanie: czy praca ręczna w szkole, wśród innych momentów życia szkolnego, jest pozycją dla zdrowia dzieci dodatnią czy ujemną?

Dzisiejsza szkoła, według autora nie oddziaływuje pomyślnie na młode organizmy. Ujemny wpływ szkoły wynika zwłaszcza z następujących czynników:

1. Skupienie dzieci w większych masach w budynkach zamkniętych (szerzenie się chorób zakaźnych).
2. Zmuszania dzieci do pozostawania przez czas dłuższy w niewłaściwej dla tego wieku pozycji siedzącej przy jednoczesnem znacznem ograniczeniu ruchu.
3. Przesunięcie pracy dziecka wybitnie w kierunku pracy umysłowej.
4. Narzucenie z konieczności przy pracy nad większemi masami jednostek — pewnego standartu, zlekceważenie indywidualnych potrzeb.

Szkolna praca ręczna jest wolna od tych ujemnych czynników z wyjątkiem oczywiście pierwszego. Pozycja dziecka przy pracy jest zmienna. Pracuje ono przedewszystkiem fizycznie, przyczem praca ta, w zależności od materjału i pory roku może być wykonywana i na dworze; jest możliwość dostosowania indywidualnego wysiłku do każdego dziecka. Niektóre działy pracy ręcznej, jak prace w drzewie i metalu wymagają dość znacznego wysiłku fizycznego, co odbija się dodatnio na wzroście siły fizycznej zwłaszcza rąk, klatki piersiowej i na poprawie wydajności płuc i serca.

Następnie autor przytacza wyniki swoich badań, przeprowadzonych w latach 1928 — 31 na słuchaczach Państwowego Instytutu Robót Ręcznych. Badania wykazały już po rocznej pracy wyraźny wzrost siły mięśniowej i pojemności życiowej płuc zarówno u kobiet jak i u mężczyzn.

Dalszym dodatnim wpływem pracy ręcznej jest podniesienie progu wrażliwości zmysłowej przez dostarczenie bogatego materjału dla wrażeń wzrokowych, dotykowych, słuchowych, węchowych i t. d. Bardzo korzystną również pozycję widzi dr. Bogdanowicz w wykonywaniu przez uczniów sprzętu sportowego, co w żywy sposób łączy pracę ręczną z wychowaniem fizycznem. Na zakończenie autor stwierdza, że praca ręczna w szkole oddziaływuje na organizm tylko dodatnio. Oczywiście pamiętać trzeba, że sala przeznaczona na pracownię ręczną winna mieć odpowiednią wielkość, posiadać dobre oświetlenie i wentylację, a nadewszystko — utrzymana we wzorowej czystości.

A. Brzezicki

Dr. T. Kielanowski. *Sport a alkoholizm* (Wykład na Kursie Alkohologji we Lwowie 6/II/35). „Trzeźwość" 1935, nr. 2.

Autor na wstępie omawia zagadnienia sportowo - lekarskie, stawiając następujące pytanie czy i jak wpływa spożywanie alkoholu na stan fizyczny ogólny, na formę i wyniki sportowe.

Zaznacza różnicę między stanem ogólnego upojenia alkoholowego, a stanem przewlekłego alkoholizmu. Alkoholika „przewlekłego" i nałogowego usuwa z dziedziny swych rozważań, jak również alkoholika w ciężkim stanie upojenia.

Dziwne spadki form znakomitych zawodników tłumaczą się często niedostatecznym wypoczynkiem po „koleżeńskich bibkach". Trwałość formy fizycznej jest u normalnie żyjącego, a przedewszystkiem niepijącego zawodnika zadziwiająca. Szkodliwe działanie alkoholu, użytego choćby jednorazowo jest znane wszystkim sportowcom. Jednorazowa dawka alkoholu 10 — 15 gram działa natychmiast na ośrodkowy układ nerwowy, w szczególności na mózg, zmniejszając wrażliwość, zwiększając natomiast ruchliwość kosztem precyzji ruchów. Wobec równoczesnego zaniku samokrytycyzmu i wystąpienia euforji, zmiany, które nastąpiły nie dochodzą do świadomości i osobnik taki jest bardzo pewny siebie, a nawet agresywny. Ostatnia cecha, ceniona przez sportowców, zwolenników kieliszka na kuraż jest okupiona przez straty inne, odbijające się na wyniku.

Skolei zastanawia się autor nad wpływem tego stanu zmniejszonej wrażliwości w poszczególnych gałęziach sportu. W tym celu dzieli sport na następujące grupy: dziedziny, wymagające jednorazowego, krótkotrwałego wysiłku maksymalnego, jak biegi krótkie, skoki wzwyż, wdal, o tyczce, rzuty i skok narciarski. Dalej idzie szereg sportów, wymagających precyzji ruchów, do których zalicza autor szermierkę, boks, tenis i hokej lodowy. Inna znowu dziedzina wymaga przedewszystkiem skupienia, uwagi, nadzwyczajnej precyzji ruchów, spokoju, a jeśli brawury, to dobrze przemyślanej. Są to: automobilizm, motocyklizm, bobsleibh i lotnictwo. Do sportów niebezpiecznych zalicza autor turystykę wysokogórską. Doświadczenia Duirga ze wspinaniem się na górę dały następujące wyniki: praca wykonana w jednej minucie bez użycia alkoholu wynosiła 1215 kilogramometrów, po użyciu zaś 20 do 40 gramów alkoholu tylko 1009 kgm.

Do sportów, wymagających spokojnej, zrównoważonej a intensywnej pracy myślowej zalicza autor lekkoatletyczne biegi długodystansowe.

Po omówieniu fizycznej i fizykopsychicznej szkodliwości alkoholu dla sportowca, autor stwierdza, że sztuczna podnieta, jaką jest alkohol nie da się pogodzić z zasadą fair play. W końcu wspomina autor o wpływie sportu na alkoholizm, stwierdzając, że jest dobroczynny, ponieważ ambitny sportowiec nie popadnie nigdy w alkoholizm. Jak potężnym czynnikiem bojowym w walce z alkoholizmem jest sport możemy się przekonać na krajach skandynawskich: Norwegji, Szwecji i Finlandji, gdzie właśnie sport przyczynił się do zniknięcia alkoholizmu, a co za tem idzie do spadku zbrodniczości i wszelkich chorób. Autor wyraża nadzieję, że sport i u nas da w przyszłości mocne, zdrowe i uczciwe pokolenie obywateli, pełnych radości życia.

J. Wowczakówna.
Mł. as. Uniw. Pozn.

Dr. Fr. Witaszek. *Wartość izolacyjno - cieplna tkanin odzienia harcerskiego.* „Zdrowie Publiczne" rok 1935, nr. 2.

Autor stara się ustalić pewne fizjologiczne normy dla odzienia harcerskiego, przyczem zapoznaje czytelnika z metodami określania ilości ciepła, siły oziębiającej otoczenia i ustalenia jakie ilości ciepła są zaoszczędzone przy użyciu tej, lub innej odzieży. Zadaniem higjeny jest stworzyć danemu osobnikowi takie otoczenie, w którem równowaga cieplna jego organizmu byłaby w każdej chwili utrzymana. Największe usługi oddaje nam sam ustrój, który dziwnie potrafi przystosować się do różnych sił oziębiających otoczenia, ale tylko do pewnych granic. Do sposobów, któremi człowiek pomaga sobie w utrzymaniu równowagi cieplnej zaliczamy m. in odzienie, które powinno bądź to ułatwiać oddawanie ciepła i chronić przed przyjmowaniem ciepła z otoczenia, bądź też utrudniać oddawanie ciepła do otoczenia. Przed rozpatrzeniem roli odzienia harcerskiego, jako środka pomocniczego w regulacji ciepła ustroju, zastanawia się autor jak odbywa się regulacja ciepła ustroju nieubranego. Cała ilość ciepła, którą ustrój ludzki produkuje składa się z przemiany podstawowej, oraz z dodatku na: a) pracę, b) utrzymanie ciepłoty własnej ustroju przy zbyt wielkiej sile oziębiającej otoczenia, c) na trawienie, oraz d) na pracę pewnych gruczołów o wydzielaniu wewnętrznem. Na załączonym rysunku Dubois'a przedstawia autor sposób obliczania przemiany podstawowej, oraz określenie powierzchni ciała. Dodatkową ilość kaloryj, zużywanych przez ustrój na pracę łatwo pozwalają obliczyć załączone tabele G. Szulca i H. Schalla.

Z ciepła, powstałego w ustroju przy przemianie materji, 80% ciepła z przemiany podstawowej zostaje usuniętych z powierzchni płuc i powierzchni skóry. Z ciepła, powstałego przy przemianie dodatkowej, przeciętnie 50 kaloryj zużywa się na ogrzanie pokarmów, w normalnych warunkach nieznaczna ilość kaloryj idzie na pracę gruczołów o wydzielaniu wewnętrznem, część w pewnych warunkach zużywa się na utrzymanie ciepłoty krwi na poziomie normalnym, 30% zostaje zużytych na pracę mechaniczną, a reszta zostaje wydalona z powierzchni skóry. Przy wyborze odzienia największą rolę będą grały następujące czynniki: dzienna i chwilowa produkcja ciepła, oraz siła oziębiająca otoczenia. Autor doszedł do wniosków, że ani doświad-

czenia F l ü g g e g o o stosunku między temperaturą skóry na środku czoła a temperaturą powietrza, ani skale temperatur efektywnych nie nadają się do praktycznego oznaczenia siły oziębiającej powietrza w stosunku do człowieka w danych warunkach pracy. Najlepszym zaś przyrządem do praktycznego mierzenia tej siły oziębiającej powietrza jest katatermometr H i l l 'a. Normalną dla danego człowieka siłę oziębiającą otoczenia możemy obliczyć po uwzględnieniu temperatury przewodnictwa, temperatury promieniowania i ruchu powietrza, a w pewnych przypadkach i niedosytu wilgotności. Katatermometr nie nadaje się do mierzenia wartości izolacyjno - cieplnej odzienia, natomiast może mieć ograniczone zastosowanie przy mierzeniu wartości izolacyjno - cieplnej tkanin. Prostym sposobem mierzenia wartości izolacyjno-cieplnej tkanin i odzienia jest mierzenie temperatury powierzchni wymiennej dla ciała przed i po jej okryciu danemi tkaninami, lub odzieniem. Wartość izolacyjno - cieplna tej samej tkaniny, lub tego samego odzienia jest w chłodniejszem otoczeniu większa, aniżeli w ciepłem. Natomiast przy przeliczaniu na $^0/_0{}^0/_0$, to samo ubranie, lub ta sama tkanina zmniejszają utratę ciepła o taki sam procent, niezależnie od temperatury otoczenia. Autor dochodzi do wniosków, że mundurki harcerskie z nieprzepuszczalnych tkanin (khaki) są zupełnie nieodpowiednie pod względem sanitarnym. Należałoby je zastąpić mundurkami z tkanin możliwie jaknajwięcej przepuszczalnych, które mają przytem wartość izolacyjno - cieplną większą od tkanin nieprzepuszczalnych o tej samej grubości. Ważne jest, by tkanina nie traciła własności przepuszczania powietrza także w stanie mokrym. Ze załączonej tabeli widać, że nie wszystkie tkaniny odpowiadają tym wymogom. Na odzienie harcerskie nadają się następujące materjały: Tetra, „Zakopane", panama, i trykot bawełniany, które mają współczynnik przepuszczalności bardzo wielki, a wartość izolacyjno-cieplna jest również duża.

J. Wowczakówna.
Mł. as. Uniw. Pozn.

P r o f. A d a m W o d z i c z k o. *Praca młodzieży na polu ochrony przyrody.* Odb. z „Ochrony Przyrody" rocznik XIV (1934).

Postawienie pracy nad ochroną przyrody w szkole na możliwie najwyższym poziomie zależy przedewszystkiem od dobrego przygotowania nauczycieli. Wobec tego należy zrealizować postulaty, wysunięte przez Państwową Radę Ochrony Przyrody: 1) Urządzać kursy dokształcające dla nauczycieli, 2) Opracować podręczniki metodyczne, dotyczące krzewienia idei ochrony przyrody przy nauczaniu wszystkich przedmiotów, 3) Powołać instruktorów ochrony przyrody, którzy służyliby nauczycielstwu pomocą i czuwali nad poziomem wychowania w tej dziedzinie w zakresie wszystkich przedmiotów, 4) Stworzyć Sekcję Szkolną: P.R.O.P. współpracującą z władzami szkolnemi nad zrealizowaniem tych postulatów. Idąc za wnioskiem, wysuniętym przez P.R.O.P. autor proponuje, by w każdej klasie z wyjątkiem najniższych wisiały mapy-tablice, które mają być nie gotową pomocą naukową, ale wynikiem stałej pracy młodzieży pod kierownictwem nauczyciela geografji i przyrody. Na mapie powinny znaleźć się wszelkie objekty, które przedstawiają osobliwość danej okolicy, choćby nie mogły pretendować do nazwy „zabytków" w skali ogólno - polskiej. Szczegóły nie nadające się do zaznaczenia na mapie

winny być notowane w inwentarzu pomników i zabytków przyrody. Nauka rysunku została wciągnięta do pracy na rzecz ochrony przyrody, t. j. krzewienia miłości przyrody i krajobrazu, jako zasadniczego nastawienia, z którego wynika ich ochrona. Przy nauce rysunków należałoby korzystać jaknajczęściej z objektów przyrody i tematów z zakresu ochrony przyrody. W każdej szkole należałoby kompletować zbiór rysunków pomników i zabytków przyrody najbliższej okolicy. Z punktu widzenia ochrony przyrody potępia autor gromadzenie przez młodzież szkolną zbiorów botanicznych i zoologicznych. Nie wynika z tego, jednak, by wszelkie zbiory uczniowskie były niecelowe, lub by należało dążyć do bezwzględnego zakazu zbierania przez uczniów okazów przyrodniczych. Popęd do zbierania należy skierować na właściwe tory, aby nie zagrażał postulatom ochrony przyrody i nie stał w kolizji z celami wychowawczemi nauki o przyrodzie. W zbiorach szkolnych zbiory powinny się ograniczyć do okazów pospolitych, wszelkie zaś zbiory i okazy o wartości naukowej należy przekazywać regjonalnym muzeom krajoznawczym.

Nowe programy kładą niezwykle wielki nacisk na hodowanie kwiatów przez młodzież w szkole i to nietylko dla celów estetycznych. Hodowle mają zaznajamiać młodzież z przejawami życia roślin, uczyć obserwować, badać i rozumieć znaczenie różnych procesów biologicznych, zbliżać do świata roślin wyrabiać do nich uczuciowy stosunek i poszanowanie życia we wszelkich jego przejawach. Praca młodzieży w ogrodzie w znacznie wydajniejszej mierze służy tym samym celom, co hodowla kwiatów w klasach. Co do hodowli zwierząt w szkole, to nowe programy przewidują je, uważając je za ważny czynnik „zbliżający młodzież do przyrody, ułatwiający jej poznanie". Dopuszczalna jest hodowla tylko tych zwierząt, które możliwie dobrze znoszą sztuczne warunki, więc przedewszystkiem niższych kręgowców, i przedstawicieli niższych typów świata zwierzęcego. Dalej należy dążyć do stałego zetkniecia młodzieży z zabiegami około zwierząt domowych. Ochrona ptaków, jako jedna z najwdzięczniejszych dziedzin pracy młodzieży na polu ochrony przyrody znalazła szeroki dostęp do naszych szkół. Miejscem systematycznego nauczania i pracy młodzieży w wolnej przyrodzie powinny być rezerwaty. W zakresie pracy nad ochroną przyrody dużą rolę mogą odegrać kółka młodzieży szkolnej, mające na celu kształcenie młodzieży na czynnych przyjaciół i obrońców przyrody, poznawanie przyrody ojczystej oraz wzbudzanie i szerzenie poszanowania i miłości do przyrody. Harcerstwo uważa autor za szczególnie powołane do pracy na polu ochrony przyrody.

Praca autora jest bogato ilustrowana; widzimy w niej szereg map zabytków przyrody, rysunków, wykonanych przez uczenice, a przedstawiających okazy roślin, drzew, liści, owoców, kwiaty i motyle stylizowane, dalej szereg tablic, fotografij terrarjów akwarjów w szkołach poznańskich i pięknych fotografij okazów przyrody.

J. Wowczakówna.
Mł. as. Uniw. Pozn.

A l o j z y W i e r t e l, Poznań. *Harcerstwo a ruch przeciwalkoholowy.* „Świt" 1933, nr. 11—12.

Autor stwierdza na podstawie obserwacji, że sprawa abstynencji od napojów alkoholowych i tytoniu jest w harcerstwie nieodpowiednio postawiona. Przytacza fakty, podane przez „Harcmistrza", mówiące o łamaniu zasady abstynencji przez harcerzy.

Uważa, że mniejsza stosunkowo liczba starszych harcerzy jest wynikiem kolizji z 10 prawem harcerskiem. Dochodzi do wniosku, że postawa abstynencka harcerstwa jest bierna, podczas gdy ruch przeciwalkoholowy poprzez abstynencję nastawia się bojowo do dalszej pracy. Autor nazywa harcerzy abstynentami „z rozkazu", i pragnie, by abstynenci — bojowcy „przerobili" ich na abstynentów dobrowolnych, szczerze oddanych sprawie trzeźwości.

Artykuł p. W. wywołał ożywioną dyskusję na łamach „Świtu". Głos zabierali pp.: Dr. K. Lublinerówna — Warszawa, R. Lisicki — Warszawa, St. Strugarek — Poznań, J. Pankanin — Krotoszyn, J. Deptuła — Poznań, Prof. Dr. T. Strumiłło, W. Zajkowski — Łomża. Część głosów starała się wyjaśnić sprawy, poruszone przez autora pierwszego artykułu, dotyczące harcerstwa, część zaś komentowała obszerniej niektóre zagadnienia, poruszone przez p. W. I tak dyskutanci stwierdzają, że niezachowywanie ścisłej abstynencji w szeregach harcerskich jest faktem, zdarzającym się nierzadko, trzeba jednak pamiętać, że każdy z 10 punktów prawa harcerskiego bywa przekraczany, fakty zaś sporadycznego niezachowania prawa przez młodzież, czy starszyznę nie dyskwalifikują ruchu, ani środowiska. Kwestja zatrzymywania w harcerstwie młodzieży starszej jest zagadnieniem programowem i organizacyjnem i nie można jej sprowadzać do trudności w przestrzeganiu 10 prawa harcerskiego. Zgodnie występują głosy przeciw nazwaniu postawy abstynenckiej w harcerstwie bierną, twierdząc, że już samo przestrzeganie drugiej części 10 prawa harcerskiego jest szerzeniem idei przeciwalkoholowej, a dalej, że zagadnienie alkoholizmu w harcerstwie istnieje, ale jako jedno z wielu innych, podczas gdy dla Związków Abstynenckich jest zagadnieniem naczelnem. Nie można przeto żądać, by harcerstwo z równą intensywnością pracowało na „cudzych niwach, mając do uprawy swoje". Aplauz zyskała myśl współpracy abstynentów z harcerstwem, p. Deptuła zaś umieścił specjalny artykuł poświęcony tej współpracy, podając projekt konkretnej realizacji postulatów, wysuwanych przez dyskutantów. Autor proponuje, by abstynenci pomagali drużynowym, dalej podsuwa myśl utworzenia zastępów, których specjalnością byłyby zagadnienia alkoholizmu. Poza pracą w małych grupach może istnieć cały szereg innych form współpracy, a więc referaty i odczyty, wygłaszane na zbiórkach drużyn, czy zebraniach Kół Przyjaciół. Po zakończeniu dyskusji jeszcze raz zabiera głos p. W. wyjaśniając, że zamiarem jego nie było krytykowanie poczynań harcerstwa w ruchu abstynenckim, chciał tylko wywołać dyskusję na temat projektów konkretnego ujęcia z techniczno - organizacyjnemi szczegółami współpracy. Podaje propozycję rozwiązania kwestji w sposób następujący: niech każde środowisko nad sprawą tą zastanowi się, niech drużyny, czy hufce harcerskie z jednej, a koła abstynentów z drugiej strony, spróbują nawiązać bliższy kontakt, niech wytworzą jaknajlepsze dla swego środowiska formy wspólnej akcji, a Komendy Chorągwi oraz Związki Abstynenckie po krytycznej obserwacji zadecydują, która z tych form jest w danych warunkach najlepsza.

J. Wowczakówna.
Mł. as. Uniw. Pozn.

Z prasy obcej

„Wychowanie fizyczne w obecnej zmieniającej się cywilizacji". „Physical Education in This Changing Cwilization" by A. W. Thompson, West Chester Teachers College, West Chester, Pensylvania.

Autor zastrzega się, że temat ten bardzo szeroki i niełatwy do omówienia, jako dyskusyjny, nie ma ściśle zakreślonych ram. Nasuwają się pytania dokąd zdąża nasza cywilizacja i jakie miejsce zajmie wychowanie fizyczne w zmieniającym się ciągle ustroju społecznym i ogólnym planie nauki. Artykuł powyższy był przedstawiony na zebraniu sekcji wychowania fizycznego Pensylwanji, klubu nauczycieli szkolnych, przy uniwersytecie pensylwańskim, zadaniem jego było zobrazowanie pewnych zmian społecznych przez które społeczeństwo amerykańskie przeszło i które przeżywa obecnie, oraz wysunięcie pewnych ogólnych wniosków i dezyderatów dla wychowania fizycznego, by mogło spłacać w odpowiedniej chwili i jakości swą daninę nauce i cywilizacji. Zmiany te są oczywiste zarówno w naszem życiu jak i cywilizacji. Świat zmienia swe oblicze, poglądy społeczne, ekonomiczne, przyrodnicze przekształcają się, również i szkolnictwo musi płacić swą daninę. Przedewszystkiem widzimy wzmożony udział Rządów Federalnych w życiu, nowe społeczne metody i poglądy są wypróbowywane, zmienia się kalkulacja ekonomiczna i handlowa, w której uwzględnia się przedewszystkiem konsumentów i nabywców. Zmniejsza się stale ilość godzin pracy, przeszło 10 miljonów marzy o dostaniu pracy, rentowne posady należą do rzadkości. Jesteśmy w okresie obniżenia się śmiertelności, dzięki zdobyczom medycyny zwalcza się skutecznie gruźlicę, żółtą febrę, tyfus, ospę i t. d. Z drugiej strony zwiększyła się śmiertelność naskutek chorób sercowych, dróg oddechowych, nowotworów, oraz chorób położniczych. Przerzucanie się ludności ze zdrowych warunków wsi do miasta i przystosowywanie się do warunków bytowania w wielkich centrach, obecnie znów ucieczka z centrów przemysłowych ludzi, nieprzygotowanych do pracy fermerskiej, wpływa na ciągłe zmiany pojęć, warunków zdrowotnych i życia. Przyrost naturalny się zmniejszył, wobec czego zdawałoby się, że dziecko będzie miało zapewnione lepszą opiekę rodzicielską, wobec jednak częstego rozbicia ognisk domowych jest inaczej, potrzebuje więc innych warunków wychowawczych. Zdobycze techniki ułatwiają nam życie, jednocześnie redukując nasze wysiłki fizyczne do minimum. Sprawność mięśniowa zanika, jak również moralne zadowolenie z tężyzny fizycznej i spełniania różnych czynności. Wymienione są tu najbardziej typowe zmiany kształtujące, inaczej nasze życie, muszą one również być brane pod uwagę w programach nauczania. Powszechne szkolnictwo, którego częścią składową było wychowanie fizyczne uległo zmianie w dążeniach, systemie i sposobie nauczania. Obecnie szkoła powstaje jako ogólny wysiłek skoordynowany do zapewnienia indywidualnie każdemu dziecku szerszego pola doświadczalnego w wielu dziedzinach natury fizycznej, umysłowej i społecznej, to jest dziedzin, które najlepsze wychowanie domowe nie mogłoby uwzględnić. Specjalny nacisk jest położony na społeczne obowiązki, zdrowie, postawę moralną i rozwój całkowity

indywidualności. Autor wskazuje na podstawowe zmiany w celach i programach szkolnych, na wzmożone zainteresowanie się osobowością dziecka, podporządkowanie głównych przedmiotów potrzebom dziecka, stworzenie przyjacielskiej atmosfery wzajemnego zrozumienia, zamiast suchego rygoru i zabijania indywidualności, udział ucznia w planach i życiu szkoły, stawia się sobie za główny cel wychowanie przyszłego obywatela. Oto są zasadnicze zmiany metod i poglądów, jako rezultat tych zmian, dziecko wracając z wakacji cieszy się, że powraca do szkoły. Obecnie szkolnictwo ma wiele przeszkód do zwalczenia, kryzys, wynikające z tego obcięcie uposażeń, redukcja personelu nauczycielskiego, zwiększenie ilości dzieci w klasach, wstrzymanie koniecznych zmian i pomocy szkolnych, stare i nowe gmachy szkolne — mimo to postęp nie jest zahamowany, jak o tem świadczą ogródki dziecinne, przedszkola, oświata pozaszkolna.

W poglądzie na wychowanie fizyczne widać też wielkie zmiany i to w ustosunkowaniu się do spraw zasadniczych. Przez dłuższy czas gry i zabawy były uważane za coś niepotrzebnego, za stratę czasu, lekcje gimnastyki odbywały się w małych zamkniętych salach, pod kierownictwem niewykwalifikowanych sił, narzucano wzory gimnastyki obcej, szwedzkiej, duńskiej i niemieckiej. Dopiero później zrozumiano, że Ameryka powinna mieć swój swoisty program i filozofję wychowania fizycznego, dostosowane do psychiki amerykańskiej, tolerancyjnej, bujnej, indywidualizmu jednostki, nawet do poczucia humoru. W wychowaniu fizycznem uwzględniono potrzeby różnych grup ćwiczebnych, uwzględniając inicjatywę ucznia, chęć prymatu, poczucie koleżeństwa, jak również czynnik psychiczny bardzo ważny radości i swobody. Celem stał się nietylko rozwój bicepsów, lecz całkowity rozwój duchowy danej indywidualności. Wprowadzenie higjeny, psychologji i anatomji nie jako suchej nauki, lecz mającej zastosowanie w codziennem życiu jest zdobyczą niedawną. Dopiero wojna wzbudziła zrozumienie i zainteresowanie wychowaniem fizycznem i włączono je do programów szkolnych. Złą jest rzeczą, że pomimo, iż wykłada się w szkole o niebezpieczeństwach alkoholu i narkotyzmu, lecz nie uwzględnia się w szkołach nauk uświadamiających o życiu seksualnem, czem uchroniłoby się często młodzież przed wieloma niebezpieczeństwami w życiu. Wychowanie fizyczne cierpi często na tem, że niema ściśle określonych i zrozumiałych definicji, oraz metod któremi operuje, tak np. identyfikuje się często program wychowania fizycznego z programem międzyszkolnych klubów atletycznych. W każdym razie widać, że narówni z innemi zmianami w naszej cywilizacji i nauce odbyły się zmiany w poglądach na wychowanie fizyczne. Słusznie został ten nowy kierunek nazwany „Deklaracją praw dziecka". Podstawą każdego programu stało się przekonanie, że każde dziecko ma prawo do przyjścia na świat zdrowe fizycznie i moralnie, mieć odpowiednią naukę, kierowników, dających mu możność odpowiedniego rozwinięcia zdolności i mieć specjalną opiekę, gdy jest fizycznie, lub umysłowo upośledzone, mieć możność odpowiedniego rozwoju fizycznego, by zapewnić sobie w życiu tężyznę fizyczną, żywotność, odporność na choroby i siły do pracy, rozwinąć specjalne zdolności do najwyższego poziomu. W obliczu tych zmian, które się odbyły w cywilizacji, nauce i wychowaniu fizycznem trzeba sobie postawić pytanie, jakiemi drogami

powinno iść wychowanie fizyczne w przyszłości, by harmonijnie się rozwinąć z siłami społecznemi i naukowemi i zdążać do najwyższego celu, możliwie największego rozwoju indywidualności ucznia.

1) Nauczyciel wychowania fizycznego powinien być obznajmiony z filozofją wychowania, zadaniami i dążnościami szkół lokalnych, być pewnym, że zarówno na sali gimnastycznej, jak i ćwiczeniach terenowych wykłada podstawowy przedmiot w sposób zgodny z ogólnemi dążnościami i celem szkoły, w której pracuje. 2) Trzeba rozwijać swój specjalny cel, program, plany techniczne, ulepszenia, by zaspokoić lokalne potrzeby społeczne i ekonomiczne, zamiast przyswajać sobie bezkrytycznie inne narzucone wzory. 3) Zaznajamiać z programem wychow. fizycznego przez wskazanie celów, najważniejszych i usiłowań. Propaganda ta powinna być prowadzona celowo, wśród uczni, nauczycieli, kierowników, administratorów szkolnych, członków rad i w całem społeczeństwie. Tylko przez stałe i rzeczowe informowanie społeczeństwa można pozyskać zrozumienie i poparcie. 4) Wejść w kontakt i pomagać ogólnie doktorom, dentystom i higjenistom szkolnym. Nie powinno być rozbieżności między programem wychow. fizycznego, a programem nauki zdrowia, gdyż dążą one wspólnie do jednego celu i mogą sobie oddać wzajemnie duże usługi. 5) Trzeba się starać teoretyczną naukę o zdrowiu pogodzić z praktyką, a wygląd zewnętrzny klas korytarzy i ubikacji powinien wyglądem odpowiadać propagowanym hasłom czystości. Nauka o zdrowiu powinna być nie nakazem w szkole, lecz praktycznem i celowem pouczeniem, które wzbudzi w dziecku chęć do życia pełnego i zdrowego. Należy zwalczać również nadmierne współzawodnictwo w sportach i zabawach. 6) Wyzyskać zainteresowanie się atletyką dla rozszerzenia programu, powiększenie personelu nauczycielskiego i pomocy naukowych. 7) Starać się więcej współpracować i interesować ogólnym programem danej szkoły, by zatrzeć różnice specjalnej, jakby grupy i odrębności w dążeniach, nauczycieli wychowania fizycznego, 8) Nauczyciel wychowania fizycznego powinien pamiętać, że celem jego jest nietylko rozwinięcie fizycznej sprawności ucznia i zamiłowań do spędzenia wolnego czasu, lecz również wyrobienie i przygotowanie do życia i radosnego wykorzystania go. 9) Biorąc te wszystkie sprawy pod uwagę, należy wierzyć w trwały rezultat usiłowań, w skuteczność wypracowanych metod i okazać dobrą wolę w opracowaniu nowych metod i postępowania, by dorobek był zawsze możliwie najcenniejszy. Idąc temi drogami wychowanie fizyczne zbliży się do ostatecznych celów, do których dąży nasza cywilizacja i nauka dając przytem zdrowie, duchową odporność na przeciwności i radość życia.

W odpowiedniej organizacji i rozwinięciu poszczególnych lokalnych potrzeb i sytuacji tkwi rozstrzygnięcie problematów ogólnych i spłacenie daniny wychowania fizycznego, nauce i przyszłym pokoleniom obywateli.

A. S. K.

RIVISTA DI SCIENZE APPLICATE ALL'EDUCAZIONE FISICA E GIOVANILE. NR. 6.

Czynność sanitarna dzieła Balilla w XII r. Sprawozdanie S. E. Ricci'ego na zebraniu przewodniczących komitetów.

Powiększona w tym roku praca sanitarna objęła dalszą walkę z gruźlicą, propagandę higjeny jamy ustnej

i specjalne zwalczanie nagminnych chorób jak: w Sycylji trachomy, w Alpach wola, w bagnistych okolicach malarji. Praca ta dała bardzo dodatnie rezultaty.

M e d u l l a. *Przeciętny typ dziewcząt 20-letnich według metody antropometrycznej włoskiej.*

Autor tu podaje pomiary 100 dziewcząt wybranych z różnych stron Włoch, ale z jednej sfery. Okazuje się, że różnice prowincjonalne są małe- a przeciętny typ zgadza się prawie zupełnie z kanonem klasycznym ciała kobiecego.

F e r r a r o. *Uwagi nad stroną sanitarną dzieła Balilla w stosunku do nowej ustawy o stowarzyszeniach przysposobienia wojskowego.* Chodzi o uwzględnienie pomocy sanitarnej dzieła Balilla z nowem ustawodawstwem włoskiem, autor podaje projekty mające ułatwić to uzgodnienie.

B l a s i. *Szkoły na powietrzu i dokarmianie szkolne.* Autor uważa szkoły na powietrzu za najzdrowsze i podaje fakty udawadniające to, ale by działanie tych szkół udoskonalić uważa za konieczne dokarmianie dzieci w przerwach nauki. Uważa, że zamiast budować gmachy na szkoły, należy te pieniądze obrócić na dokarmianie, za które majętniejsi mają płacić, a dzieci biedne dostawać je bezpłatnie.

Znaczenie sportów wodnych w wychowaniu fizycznem. Są cztery sporty wodne, które młodzież powinna uprawiać: pływanie, wiosłowanie, żaglowanie i water polo. Sporty wodne są najzdrowsze, najlepiej działające na organizm, powinny więc zająć wybitne miejsce w wychowaniu fizycznem. W żadnym innym sporcie organizm cały nie jest tak objęty działaniem, jak przy sportach wodnych; powodem tego są: słońce i woda morska, ich działanie na skórę jest niedozastąpienia, dzięki solom zawartym w wodzie morskiej. Oddziaływanie to jest silne, są one pokarmem potrzebnym dla komórek, wytwarzają też zmiany fizyczno-chemiczne w tkankach, skutkiem czego jest ożywienie ogólnego metabolizmu. Ta wielka ilość soli wpływa na budowę ścian komórek. Zmienia ich anabolizm i katabolizm i w końcu tworzy w organiźmie prawdziwe złoża joniczne. Zmiany te wywołują odrodzenie komórek, przez co organizm staje się silniejszy i odporniejszy na infekcje. Co do słońca to znane jest jego działanie dodatnie na organizm. Promienie ultraczerwone są polaryzowane i absorbowane przez wodę i przez siłę ciepła, oddziaływują na powierzchnię ciała i zmniejszają ciśnienie krwi. Promienie świetlne podniecają diurczą i fagocytozę w początkach jakiejbądź infekcji. A fioletowe promienie oddziaływują na plaży silniej niż gdzieindziej przez odbicie ich od morza, tylko w wysokich górach działają również silnie. Pływanie jest najdoskonalszym sportem, gdyż wszystkie mięśnie biorą w nim udział. Także przy pływaniu oddech jest głębszy, ruch rąk rozszerza klatkę piersiową, wpływa to dodatnio nie tylko na płuca, ale także na serce i przeponę. Ale serce musi mieć siłę do tej zwiększonej pracy, należy więc przez racjonalne ćwiczenie pływania wzmocnić mięsień sercowy. Jeżeli jednak są jakieś nieporządki z sercem, rolą lekarza jest kierować odpowiednio ćwiczeniami Kąpiel sama ma natychmiastowy wpływ na krążenie krwi przez chwilowe oziębienie, ciśnienie wody również na to wpływa. Skutkiem wpływu kąpieli jest zmiana w oddychaniu i powiększających absorbację tlenu i zwiększenie eliminacji CO_2. Zwiększa metabolizm całego organizmu, wtedy wydatniejsza jest eliminacja azotu, po-

tasu i uryny. Równie dobrze działa kąpiel na system nerwowy. Słowem działanie kąpieli morskiej jest niesłychanie dodatnie dla organizmu ludzkiego. Po pływaniu wybitny wpływ na wychowanie fizyczne ma wiosłowanie, korzyści są podobne do korzyści przy pływaniu. Żeglarstwo potrzebuje mniejszej energji organizmu, a system nerwowy w silnej mierze odczuwa spokój tego sportu.

Water-polo jest nowym sportem podobnym do piłki. Młodzież zapala się łatwo do niego, ale szybkie pływanie i prędkie nagłe ruchy wymagają większej pracy serca, potrzeba więc tu dłuższego dobrze stopniowanego treningu.

Wychowanie fizyczne kobiet. Wszyscy godzą się na to, że potrzeba kobietom gimnastyki, ale sport w dzisiejszym pojęciu profesjonalizmu jest nieodpowiedni dla kobiet moralnie i fizycznie, jedynie pływanie i tennis mogą wchodzić w rachubę, inne sporty łatwo zgubnie oddziaływać na delikatny organizm kobiety. Należy sport dla kobiet ograniczyć do gimnastyki, narzeka się, że ona jest nudna, ale gramatyka lub rachunki także są nudne, a każdy się ich uczy. Gimnastyka daje zręczność, elegancję, wdzięk, rzeczy potrzebne a nieszkodzące zdrowiu; sport, t. j. skoki, walka, boks natomiast wytwarza łatwo brutalność i oddziaływuje bardzo szkodliwie na organizm kobiety.

M.

M. Boigey. Rak a ćwiczenia, Bull. de la Soc. de Therap. 1935. Posiedzenie z dn. 12..XII.1934.

Badacze nowotworów do dziś dnia widzą przyczyny ich powstawania w najróżniejszych czynnikach. Prace ostatnich lat rzuciły dużo światła na to zawiłe zagadnienie. Okazało się bowiem, że nieodzownym czynnikiem do powstawania złośliwego bujania tkanek jest niezaspokojenie zapotrzebowania w tlen tkanek, co prof. Bounhiol nazwał hiposfyksją komórek i tkanek.

Każde zmniejszenie przemiany oddechowej w tkance stwarza predyspozycję dla raka. Jeżeli jakiśkolwiek czynnik uważany dotychczas za przyczynę raka jak n. p. długotrwałe działanie, tkanek, mechaniczne, chemiczne lub pasożytnicze zadziała na tkankę hiposfyktyczną, rak powstaje. Zapobieganie więc stanom hiposfykcji w ustroju będzie silnym środkiem walki z rakiem. Autor stosował ćwiczenia fizyczne poprawiające, jak wiadomo, ukrwienie całego ustroju zarówno jako środek zapobiegawczy jako i leczniczy w przypadkach nowotworów. Wyniki były zupełnie zadawalniające. Ćwiczenia cielesne w niektórych przypadkach zatrzymały rozwój pewnych nowotworów, w innych przypadkach tempo rozrostu zwalniało się. Doskonały wpływ wywierały ćwiczenia na stany charłactwa nowotworowego.

Dr. M. Deżyna.
st. as. Uniw. Pozn.

W. Thôrner. Doświadczenia nad wpływem treningu na psach. Badania histologiczne mięśni, serca i szkieletu. Arbeitsphysiologie t. 8, z 3, str. 359—370, 1934.

Autor wykonał histologiczne badania skrawków (zatopionych w parafinie) mięśnia sercowego i mięśni uda psów, zabitych po kilkumiesięcznym trenigu w biegu trwałym.

Autor stwierdził zgrubienie włókien mięśnia sercowego o mniejwięcej 10% wartości przed zaprawą. Szczególnie włókna cieńsze uległy rozrostowi. Z preparatów nie można było wywnioskować, czy istniało także wydłużenie poszczególnych włókien i zwięk-

szenie ich liczby. Wyraźne natomiast było wzmożenie się liczby jąder komórkowych w polu widzenia (skrawki tej samej grubości!). Przyrost ten wynosił około 16—17% w stosunku do liczb spoczynkowych. Mitoz nie znaleziono, układ jąder wskazuje raczej na podział amitotyczny.

Co się tyczy mięśni szkieletowych, to stwierdzono zmniejszenie się wagi ich u zwierząt trenowanych. Chodzi tu o odtłuszczenie tkanki mięśniowej. Zawartość tłuszczu wynosi w mięśniach nie trenowanych 34,4% — w trenowanych 18,8%. Jeżeli się odliczy wagę tłuszczu od wagi tkanki mięśniowej to stosunki się zmieniają na korzyść zwierząt trenowanych. Ciężar względny wynosi wtedy 22,7% u nietrenowanych, 28,2% u trenowanych.

Badanie histologiczne wykazało zmniejszenie się szerokości włókna umięśniowego przeciętnie z 38u na 34u. Autor tłumaczy fakt ten utratą wody i tłuszczu, nie widzi jednak w nim objawu hipotrofji tkanki mięśniowej. Brak zgrubienia włókien mięśniowych nóg jest w zgodzie z obserwowanem u ludzi-biegaczy zjawiskiem, że po trenowaniu biegów nie grubieją mięśnie kończyn dolnych, biorące udział w ćwiczeniu. Objawem poprawienia warunków przemiany materji tkanki mięśniowej w sensie zapobiegania zmęczeniu jest fakt, że podobnie jak w mięśniu sercowym i w mięśniu szkieletowym liczba jąder zwiększa się (o 14%).

Ta sama praca fizyczna dała więc na dwóch narządach mięśniowych reakcję różnorodną — prawdziwą hipertrofję mięśnia sercowego — brak przyrostu grubości włókien mięśni nóg. Autor fakt ten tłumaczy w myśl poglądów innych autorów tem, że rzeczywistemi bodźcami rozrostowemi doprowadzającemi do hipertrofji mięśni są prócz czasu trwania pracy także pewne rozciąganie oraz zapotrzebowanie napięcia tkanki. Dwa ostatnie czynniki zadziałają właśnie podczas biegu trwałego na mięsień sercowy. Stosunkowo nieznaczne przyśpieszenie akcji serca pozwala na obfitsze wypełnienie serca w czasie rozkurczu (rozciąganie włókien); wyrzucanie krwi w obieg, gdzie panuje wskutek pracy cielesnej podwyższone ciśnienie krwi, wymaga odpowiedniego napięcia tkanki.

Dr. M. Deżyna

Dr. Otto Hinrichsen. Herisau, Alkohol i twórczość.
Forschungen zur Alkoholfrage Heft. I. 1935.

Praca jest odpowiedzią na tezę Bjerre'ego, że podniecenie alkoholowe sprzyja twórczym właściwościom.

Osobnicy twórczy mają równowagę duchową chwiejną, im tylko właściwą, wahania ich nastrojów są odmienne od chwiejności psychopatów. Labilność wysoce uzdolnionych wypływa z głęboko zakorzenionej twórczości. Opierając się na swych dawniejszych pracach, wywodzi autor, że przy duchowem działaniu, w czasie przygotowania poszukiwania i w czasie koncepcji, powstaje narastająca faza hipomanjakalna, zaś w czasie wykonywania, dzięki koncentracji, stan mniej lub więcej pomroczny. Można więc mówić o symptomatyce wpływów w sferze świadomości.

Praca z obowiązku nie zawiera objawów twórczych, brak bowiem w niej wewnętrznych przeżyć. Mogą coprawda powstać twory uporządkowane, jednak czynniki tak zewnątrz pochodne(przymus, środowisko, wypad krytyki) jak i wewnątrzpochodne — uwalniające zahamowanie — (hipomanja, twórcza schizofrenja) nie mogą prowadzić osobnika nieutalentowa-

nego, bez uzdolnienia i bez kierunkowości celu do właściwej, twórczej postaciowości (Gestaltung). Z powyższego względu bez znaczenia są środki podniecające, między innemi i alkohol. Że środki podniecające, między niemi i alkohol, mogą (natomiast nie muszą) u człowieka twórczego wywoływać wzmożoną siłę twórczą, jest czemś przypadkowem, zasadą natomiast jest, że nieuzdolniony w podnieceniu alkoholowem nigdy do czegoś wartościowego nie doprowadzi. Należy ściśle rozgraniczyć stany podniecenia, bądź sztuczne przez środki podniecające wywołane, bądź polegające na wzmożonem samopoczuciu hipomanjakalnem od uczucia rozkosznego podniecenia, które powstaje w związku z koncepcją, z radości „znalezienia". Ta silniejsza duchowa czynność pociąga za sobą rozkoszny, wzmożony nastrój. Do powstania koncepcji potrzeba wieloletniej pracy, którą utrudniają wszelkie środki podniecające. Pełnowartościowy osobnik twórczy zdyscyplinowuje się, gdy chodzi o jego dzieło i wszelkie exo i endogenne zaburzenia psychiczne, tak samo alkohol, będą mu przeszkoda z uwagi na ekonomję sił psychicznych. W pracy twórczej istnieć nawet może okresowość, jednak nie można utożsamiać to normalno - psychiczne zjawisko twórcze duchowych wpływów z podobnemi objawami psychotycznemi, lub toksycznych stanów. Na szeregu przykładów wykazuje autor, że alkohol nie daje ani przyrostu siły mięśniowej, ani psychicznej, że alkohol nigdy nie zastąpi brakującego uzdolnienia. W dynamice woli tkwi różnica między pijakami nieopanowanemi a potatorami na wyższym poziomie o dużej energji, którzy upijają się z wyraźną aktywnością, by osiągnąć zapomnienie. Do nich należą pełni czynu bezrobotni, ludzie twórczy, poeci artyści, którzy w przejściowych okresach konceptywnej pustki chcą uciec od psychicznego „bezrobocia", lub o niem zapomnieć. Podniecenie reaktywne osobnika twórczego, spowodowane koncepcją, należy porównać z podnieceniem alkoholowem w odcinkach życia nieproduktywnego. Obydwa podniecenia są zasadniczo uwarunkowane wymogami życia, czynnik zaś konstytucjonalny chwiejności tych osobowości schodzi na ostatni plan.

Dr. M. Luziński
Poznań.

M i r i a m M. W a g n e r. *Objektywna metoda oceniania początkujących w tenisie.* — An Objective Method of Grading Beginner in Tennis. — University of Nebraska. The Journal of Health and Physical Education vol VI, Nr. 3. 1935.

Autorka, która kilka lat eksperymentowała przy pomocy różnych metod nad ocenianiem postępów i opanowania techniki gry w tenis z początkującemi słuchaczkami wych. fiz. uniwersytetu Nebraska, doszła do wypracowania metody oceniania, która okazała się bardzo praktyczną i celową tak dla studentek jak i dla instruktorek. Metoda ta przedstawia się w zarysie w sposób następujący:

Wyprowadzenie ostatecznego stopnia oparte jest na dwu testach: testu sprawności — praktycznego — i testu wiadomości — pisemnego. Rezultat testu sprawnościowego wynosi 66⅔%, a pisemnego 33⅓%.

Sprawnościowy test składa się z pięciu części, testujących umiejętności słuchaczek i opanowanie przez nie formy w trzech podstawowych uderzeniach tenisowych: uderzenie z forehand'u, uderzenie z backhand'u i service. Test uderzeń podzielony jest na dwie części. Pierwsza część testuje opanowanie przez studentkę rakie-

ty i piłki z miejsca stałego, drugą część testuje opanowanie ruchu, to znaczy opanowanie poruszeń i uświadamianie czasu. Te same testy w ciągu trwania całego nauczania służą jako testy kontrolne postępów w technice, a przy końcu nauczania jako sposób kwalifikowania osiągniętych umiejętności.

Test sprawnościowy:

1. Uderzenie z forehand'u: osoba oceniana stoi na środku linji zasadniczej, bokiem do siatki, z nogami ustawionemi w pozycji właściwej do uderzenia z prawej. Inna osoba (pomagająca) staje w przeciwnym korcie, na odpowiedniej linji vis à vis testowanej. Osoba pomagająca zaopatrzona jest w 10, a o ile można, to więcej piłek. Osoba pomagająca umieszcza się w stosunku do testowanej nieco w bok, na tyle tylko, aby nie stać na linji bocznego zasięgu rakiety osoby testowanej. Teraz ta ostatnia wyciąga rakietę naprzód, mniej więcej na wysokości kibici w pozycji właściwej co do punktu zetknięcia się rakiety z piłką. Ma to na celu ułatwienie osobie pomagającej oznaczenia miejsca na ziemi, znajdującego się dokładnie pod środkiem rakiety osoby testowanej. Czynność ta potrzebna jest tylko jednorazowo, przed rzuceniem przez pomocnicę pierwszej piłki. Następnie pomocnica przymierza się piłką na to miejsce, trzymając piłkę wyciągniętem ramieniem na wysokości oczu. Osoba testowana umieszcza teraz rakietę we właściwem położeniu do wykonania zamachu ku przodowi do dobrego uderzenia z forehand'u. Gdy osoba testowana jest gotowa, pomocnica rzuca piłkę, tak by upadła ona na ziemię w miejscu uprzednio wskazanem i odbiła się prostopadle. Pomocnicę należy uprzedzić, że nie powinna ona nadawać piłce impetu ręką lecz, że chodzi o to, by piłka spadła na miejsce, w którem się ma odbić z góry, o ile możności prostopadle. O ile uwagi te zostaną uwzględnione, to dobra nowa piłka tenisowa odskoczy mniej więcej na wysokość pasa, a to jest właśnie ta wysokość, z której osoba początkująca powinna się uczyć uderzenia. Piłka może odskakiwać niżej od podanej granicy, lecz w żadnym razie nie powinna dawać kozła wyższego. Teraz osoba testowana stara się właściwie wykonać uderzenie z forehand'u uderzając piłkę znajdującą się w powietrzu z odbicia od ziemi. Osoba testująca znajduje się na jednym z końców siatki, z ołówkiem i notatnikiem w ręku. Na każdą osobę testowaną potrzebna jest osobna karta. Każda piłka, na którą się osoba testowana zamachnie lub którą uderzy rakietą jest notowana na korcie przez 0 lub 1. Jeśli testowana odbije piłkę tak, że piłka przeleci ponad siatką i spadnie na miejsce przepisane, to ta piłka liczy się jako „dobra" i oznacza „1". Piłki, które powyższego warunku nie spełniły oznaczane są przez „0". Osoba testowana powinna oceniać właściwą pozycję piłki, którą ma odbić; z tego względu piłka, na którą osoba testowana nie zamachnęła się nie jest brana pod uwagę i musi być powtórzona. Wchodzi to w logikę tego testu. Osoba testowana może wykonać w ramach testu trzy uderzenia próbne, o ile sobie tego życzy; czwarte uderzenie jest już kwalifikowane.

2. Uderzenie z backhand'u.

Przeprowadzenie zupełnie takie same, jak poprzedniego z tą oczywiście różnicą, że testowana zajmuje odpowiednią pozycję, a pomocnica zmienia w odpowiedni sposób podania piłki. Dopuszczalne są również trzy uderzenia próbne.

3. Uderzenia z forehand'u z pracą nóg (w ruchu).

Osoba testowana znajduje się na środku linji podstawowej, twarzą do siatki, trzymając rakietę w pozycji oczekiwania (ready'). Pomocnica stoi vis à vis przy siatce w środku. Zupełnie ścisła pozycja pomocnicy nie posiada tu zasadniczego znaczenia z tego względu, że osoba testowana będzie wykonywała uderzenie w ruchu. Teraz pomocnica rzuca piłkę tak, aby upadła ona na prawą połowę pola podstawowego. Piłka musi być podana jak poprzednio, tak aby wierzchołek kozła po odbiciu nie był wyższy, niż kibić. Testowana musi odbić piłkę z forehand'u na przepisowe pole placu przeciwległego. Piłka odbita na właściwe pola liczy się jako „1" — piłka nie odbita, lub taka, która po odbiciu nie spadła na przepisowe pola, oznacza się przez „0". W wypadku, gdy testowana była widocznie nieprzygotowana — piłka musi być powtórzona. W teście notuje się 10 rzutów. Dopuszczalne są trzy uderzenia próbne, które się nie wliczają do testu.

4. Uderzenie z backhand'u w ruchu (z pracą nóg).

Przebieg tego testu jest taki sam jak poprzednio, z tą tylko różnicą, że pomocnica musi podać piłkę na lewą połowę pola podstawowego. Testuje się 10 uderzeń. Dopuszczalne są trzy uderzenia próbne.

5. Test service'u.

Testowana serwuje z odpowiedniego miejsca 5 piłek na prawe pole przysiatkowe i 5 piłek na lewe. O ile pierwsza piłka w każdym service'ie jest zła, to się nie notuje (jak przy grze), a notuje się drugą. O ile pierwsza piłka jest dobra, to się ją notuje i drugiej w tym samym service'ie się nie rzuca. „Net" się powtarza. Dobra piłka notuje się „1", zła „0".

Indywidualna karta testu sprawnościowego wygląda przeto np. w ten sposób:

Nazwisko rzut z:	*kort*	*punkty*
forehand'u stojąc	1011110111	16
backhand'u stojąc	1001001101	10
forehand'u w ruchu	0110111111	16
backhand'u w ruchu	1110101001	12
service z praw. str.	11011	8
service z lewej str.	01101	6
Razem		68

Ponieważ test daje sposobność zaliczenia 50 piłek, punktowanie otrzymuje się przez pomnożenie liczby rzutów dobrych przez 2 dla każdego testu. W ten sposób możliwe maksimum w punktacji jest 100.

Rezultaty testu:

Experymenty autorki przeprowadzone zostały metodycznie w roku 1933. Sezon tenisowy, w którym zebrano systematycznie dane liczbowe, składał się z 24 lekcyj po 30 minut każda. W ten sposób całkowity czas poświęcony w tenisie na instrukcję, praktykę i testy wynosi 12 pełnych godzin. W roku 1933 przeprowadzono ten test ze 110 początkującemi z następującym wynikiem:

Zakres — 73, czyli od 19 do 92,
przeciętna 56,
S. D. — 15.

Dane te przedstawiają zupełnie normalną krzywą rozmieszczenia, ponieważ statystycznie krzywa kończy się przy -3δ i $+3\delta$ od średniej i jeszcze obejmuje 99% wszystkich możliwych przypadków. Możliwe punktowania w tym teście tworzą szereg od 0 do 100. Z otrzymanych punktowań wyżej przytoczonych $3\delta = 45$. Dodając 3δ czyli 45 do średniej—56 otrzymamy 101, odejmując 3δ—(45) od średniej otrzymamy 11. Obie wartości zawierają się w szeregu punk-

tów możliwych wyjąwszy 1 punkt na górnym końcu. O ile ocenia się postępy liczbowo, to w wyżej opisanym wypadku, wziąwszy go za przykład, interpretacja byłaby następująca: stopień przejściowy byłby 60, średnia przeciętna około 80. Ponieważ w rozpatrywanym przykładzie średnia przeciętna była 56, to temu postępowi daje się liczbę 80. Od tej liczby w górę i w dół każdym 2 punktom odpowiada 1 powyżej lub poniżej 80, np. punktowaniu 58 odpowiada stopień 81, a 54 odpowiada 79 *A. K*

Z Towarzystw Instytucyj i Zjazdów.

Zebranie Sekcji Lekarzy Szkolnych przy Kuratorjum Okręgu Szkolnego Poznańskiego.

Zebranie odbyło się dnia 4 lutego b.r. o godzinie 19-tej w sali posiedzeń Kuratorjum Okręgu Szkolnego.

Po zagajeniu przez przewodniczącego zebrania dra Ciosłowskiego nastąpiło odczytanie protokółu, który przyjęto bez zmian.

Z kolei p. Nowakowska wygłosiła referat na temat „Zmiany chorobowe stawu żuchowego" — omawiając w nim objawy najczęstszych zapaleń i najprostsze zabiegi.

W ożywionej dyskusji jaka wywiązała się po referacie zabierali głos doc. dr. Godycki, dr. Gorzkowski, p. Morawska, dr. Hryniewiecki i dr. Piechowiak, Poruszano specjalnie objawy chorobowe u młodzieży szkolnej, stwierdzając, że tutaj występują one w formach lżejszych.

Po dyskusji dr. Marchwicki podzielił z zebranymi swemi spostrzeżeniami i uwagami nad płonicą w szkole. Wykazał nierzadką trudność odróżnienia płonicy od błonicy w stadjach początkowych i stąd tak częste błędy rozpoznawcze. Mówiąc o zapobieganiu chorobie, radzi dr. Marchwicki, jako jedynie skuteczny środek, stosować szczepienie ochronne, biorąc pod uwagę i to, że są one bezpłatne.

W dyskusji na ten temat zabierali głos dr. Hryniewiecki, doc. dr. Adamski, doc. dr. Godycki, dr. Tomaszewski i dr. Gorzkowski.

Dr. Hryniewiecki mówiąc o szczepieniu ochronnem, wątpi w skuteczność szczepień ochronnych B.P. twierdząc, że polecać szczepionki bezwzględnie nie można bo przypadki płonicy, mimo szczepień, pojawiają się. Zaznaczył przy tem, że należałoby również badać odczyn na wrażliwość, oraz przed zastosowaniem szczepionki poddać kontroli nerki.

W wolnych głosach doc. Godycki porusza sprawę pogadanek radjowych z zakresu higjeny i artykułów w prasie.

Poza tem komunikuje projekt założenia muzeum higjeny szkolnej prosząc, aby lekarze szkolni nie odmówili w tej sprawie swojej pomocy. Na tem zebranie skończono o godzinie 20.30.

Zebranie Sekcji Lekarzy Szkolnych przy Kuratorjum Okręgu Szkolnego Poznańskiego.

Zebranie odbyło się w dniu 4 marca b. r. o godz. 19-ej w sali posiedzeń Kuratorjum Okręgu Szkolnego Pozn.

Po zagajeniu przez przewodniczą-

cego zebrania dra Ciosłowskiego odczytano protokół, który zebrani przyjęli bez zmian.

Skolei dr. Janina Skubiszewska wygłosiła referat: „O znaczeniu Roentgena w zębolecznictwie", demonstrując kilka przypadków schorzeń zębowych na pacjentach oraz ilustrując wykład licznemi zdjęciami Roentgena. Referentka wykazała ogromne znaczenie i usługi, jakie daje Roentgen w diagnostyce schorzeń ozębnej, stanów zapalnych i zanikowych kości, w przypadkach zębów zatrzymanych — stałych lub nadliczbowych oraz w przypadkach, w których chodzi o stwierdzenie obecności lub braku zawiązków zębów.

W dyskusji nad referatem zabierali głos: dr. Gordziałkowska, dr. Morawska, dr. Marchwicki, dr. Pawlikowski, dr. Hryniewiecki, doc. dr. Godycki i dr. Ciosłowski. W wyniku dyskusji zapadła uchwała, w której Sekcja Lekarzy Szkolnych uważa za niezbędne posiadanie własnego Roentgena szkolnego, cennego zarówno dla lekarza jak i dentysty szkolnego, aby umożliwić przez to stworzenie własnej przychodni szkolnej, z którejby korzystać mogli uczniowie przy stosunkowo niskiej cenie leczenia. Narazie postanowiono porozumieć się z drem Alkiewiczem, któryby zdjęcia dla młodzieży szkolnej wykonywał na ulgowych warunkach.

Na tem wyczerpano porządek obrad, poczem nastąpiła część towarzyska zebrania.

Statystyka słuchaczy (ek) Studjum Wychowania Fiz. U. P. w roku akademickim 1934/35.

Kurs	I rok		II rok		III rok		IV rok		V rok	
	M	K	M	K	M	K	M	K	M	K
1. Pełny	8	12	8	11	10	9				
2. Uproszczony . . .	7	8	8	6	2	10				
3. Medycyny Szkolnej i Sportowej	22	10	8	4	6	13				
	37	30	24	21	18	32				

Razem: 83 kobiet
79 mężczyzn

162 osób.

4. Wychowanie Fizyczne Młodzieży Akademickiej.

Kobiet 193
Mężczyzn 162

Razem 355 osób.

1. 3-letni kurs pełny wychowania fizycznego, kształcący przyszłych magistrów wychowania fizycznego.

2. 3-letni kurs uproszczony wych. fiz., równoległy ze studjami innego przedmiotu, dla przyszłych nauczycieli wychowania fizycznego, obok innego przedmiotu głównego.

3. 5-letni kurs medycyny szkolnej i sportowej, równoległy ze studjami medycyny, kształcący przyszłych lekarzy szkolnych i sportowych.

4. Jednoroczny kurs wychowania fizycznego dla przyszłych nauczycieli szkół średnich.

Prof. Piasecki.

Dyrektor Studjum Wych. Fiz. U. P.

Kronika.

ZAKOŃCZENIE ROKU SZKOLNEGO W CENTRALNYM INSTYTUCIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IMIEN. PIERWSZEGO MARSZAŁKA POLSKI JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO.

W dniu 15 bm. odbyło się uroczyste zakończenie roku szkolnego w C. I. W. F. Na uroczystość, która ze względu na żałobę narodową odbyła się ściśle w ramach wewnętrznych, złożyły się w dniu 14 bm. pożegnanie absolwentów dwuletniego i rocznego studjum przez rocznik pozostający. W dniu 15 b. m. nabożeństwo i uroczyste zebranie w auli podczas którego złożono hołd pamięci Pierwszego Marszałka Polski Józefa Piłsudskiego.

W uroczystościach w dniu 14 i 15 bm. wziął udział dyrektor Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego pułk. dypl. Władysław Kiliński ze sztabem swoich współpracowników. Dnia 15 bm. uroczyste posiedzenie zaszczycił swoją obecnością Pan Minister Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego Wacław Jędrzejewicz i naczelnik Wydziału W. F. Min. W. R. i O. P. Józef Błoński.

Stypendjum im. dr. M. Lewickiej z wyboru grona koleżanek otrzymała p. Malczykówna Celina, z wyboru komisji pod przewodnictwem Pana Ministra p. Bieńkowska Jolanta.

Studjum dwuletnie ukończyli (ły):

Bartoszewska Zofja, Bielecka Barbara, Bieńkowska Jolanta, Bilińska Marja, Bojkówna Nina, Cabrian Renata, Cweigenhaft Wiktorja Elga, Dagilis Zofja Kazimiera, Dobasówna Aleksandra Emilja, Dyńkówna Sabina, Fraszczykówna Stefanja, Friedfeld Aida, Gawrysiówna Halina, Jegorówna Irena Irada, Jeżowska Danuta Ewa Krystyna, Jodłowska Kazimiera Stanisława, Kaczmarzykowna Janina, Konówna Antonina Jadwiga, Koryciakówna Wanda Łucja, Kowalska Irena, Krzemińska Wanda, Kunicka Jadwiga, Kurmanowiczówna Felicja, Lewandowska Marja Ludwika, Łosakiewiczówna Zofja, Malczykówna Cecylja, Nowakowska Marja Stefanja, Onoszkówna Jadwiga, Pieniążkówna Helena, Reklewska Natalja, Rewińska Marja, Rymkiewiczówna Zofja, Sondić Lijerka, Sicińska Wanda, Stattlerówna Krystyna, Wojciechowska Bronisława, Zakrzewska Elżbieta, Auch Rudolf, Berezecki Bohdan Berwid Mieczysław, Brachocki Zygmunt, Bukowicki Kazimierz, Falkiewicz Mieczysław, Galicki Jerzy, Gołembiowski Sławomir, Gręda Edmund, Hake Czesław, Hudycz

Tadeusz, Iwaszkiewicz Janusz, Kaczmarczyk Stanisław, Kłyszejko Walenty, Krajewski Tadeusz, Krzeczkowski Jan, Kulski Władysław, Liszkiewicz Tadeusz, Łabno Jan, Łysakowski Ryszard, Mackiewicz Karol, Markiewicz Kazimierz, Miller Antoni, Mizerski Piotr, Mrózek Franciszek, Nawrocki Arkadjusz, Rejzner Stanisław, Sapiński Czesław, Stępień Bolesław, Sustrić Mirko, Swierczyński Zbigniew, Walkowski Tadeusz, Wytrzyszczewski Henryk.

Roczny kurs oficerski ukończyli:

Por. — Badowski Janusz Ładysław, Białek Bogusław, Chruściel Marjan Jan Chrzanowski Marjan, Ciszek Franciszek, Ciszewski Kazimierz, Czarkowski Jan, Dubaniowski Djonizy, Ekiert Józef Marjan, Gąsiorowski Wiesław, Godek Włodzimierz, Gorczyński Antoni, Gozdal Juljan, Kotecki Bronisław, Kozakiewicz Eugenjusz, Krasnodębski Stefan, Kraszewski Stanisław, Kupa Wacław, de Lormé Stanisław, Osuchowski Zbigniew, Pawlak Stefan, Przeździecki Jan, Ratuszny Aleksander, Różański Józef, Sobczuk Alfred, Skerl Zygmunt, Sommer Stefan, Stypuła Antoni.

Por. mar. Wierzchowski Józef, por. Więckowski Bogdan, Wingert Tadeusz, Wójtowicz Władysław, Wysocki Tadeusz.

Ppor. — Ramanis Rolands, cyw. Kędzierski Leon, Strzycharzewski Aleksander, Janiczuka Stanisław.

Pozatem kurs szermierczy ukończyło 28 podoficerów; 5-cio miesięczny kurs instruktorów gier ruchowych dla armji ukończyło 37 podoficerów.

PÓŁNOCNY OBÓZ GIMNASTYCZNY W REVINGEHED.

W b. r. Związek Tow. Gimnastycznych Skanji organizuje obóz ku uczczeniu 25 lecia Towarzystwa w okresie od 20 czerwca do 15 lipca b. r.

Na obóz ten złożą się III święto gimnastyczne Skanji (20-24.VI), IV północny obóz gimnastyczny dla elity (26-30.VI. br.). II Nordyczny Zjazd Nauczycieli gimnastyki (30.VI — 3.VII) III Obóz gimnastyczny dla dzieci (4 — 15.VII).

Udział w obozach brać mogą zespoły gimnastyczne, jak również osoby pojedyńcze udające się dla celów studjów.

Z ramienia Rady Naukowej Wychowania Fizycznego na okres od 26.VI — 3.VII.delegowany został dyrektor Centr. Instytutu Wychowania Fizycznego im. Pierwszego Marszałka Polski Józefa Piłsudskiego, pułk. dr. Zygmunt Gilewicz. Z ramienia Państw. Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego delegat CIWF główny instruktor kpt. Rafał Szuszkiewicz.

Sprostowanie do artykułu p. t. „Wychowanie fizyczne w szkołach Rzeczypospolitej":

1) na str. 119 po podtytule „Szkoły średnie" — w pierwszym wierszu powinno być kursywą słowo „Gimnazja".

2) W Resumés: na str. 185 wiersz 19 od góry po słowach „Dans les écoles secondaires" opuszczono „et professionelles".

zamiast cyfry 740 — 1665.

zamiast cyfry 68.000 — 220.000.

Sprawozdanie Komisji Kolonij Koła Warszawskiego T.N.S.W. W związku z akcją kolonij letnich w 1935 r. ukazało się drukowane Sprawozdanie Komisji Kolonij T.N.S.W. za czas od 1931 — 1935 r.

Z zestawień liczbowych sprawozdania wynika, że na 9 kolonjach letnich i 4 kolonjach zimowych, zorganizowanych w okresie sprawozdawczym, przebywało razem 1329 młodzieży szkół średnich z 86 szkół średnich ogólnokształcących kosztem zł. 97862,92.

Godny jest uwagi nieco obszerniej potraktowany dział sprawozdawczy za sezon letni i zimowy 1934/35, z którego wynika, że na kolonjach przebywało w tym okresie razem 832 uczniów i uczenic szkół średnich — w tem 20 uczniów z Gimnazjum Polskiego w Orłowej (Czechosłowacja).

Artykuł wstępny Sprawozdania pióra Kierownika Kolonij, p. Józefa Flisaka, p. t.: „Z zagadnień wychowawczych na kolonjach" uzasadnia potrzebę kontynuowania pracy wychowawczej nad młodzieżą szkolną w okresie wakacyjnym i zachęca Instytucje, zajmujące się akcją kolonij do intensywniejszej pracy w tej dziedzinie w okresie zbliżającego się sezonu.

Redakcja mies. „Wychowanie Fizyczne" w porozumieniu z Państwowym Urzędem Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego, otwiera w bieżącym numerze „Dział Sportowy" dla zagadnień organizacyjnych, metodycznych i technicznych sportu.

Z I. Polskiego Zjazdu Abstynentów 8 i 9. XII. 1934. („Świt" 1935, nr. 3—4).

Łącznie z I Polskim Zjazdem Abstynentów odbył się w Warszawie Zjazd Lekarzy Abstynentów dnia 8-go grudnia 1934. W Zjeździe uczestniczyli wybitni lekarze polscy. Omawiano sprawę udziału Koła Lekarzy Abstynentów w XXI Międzynarodowym Kongresie Przeciwalkoholowym, zapowiedzianym na rok 1937 do Warszawy. Pozatem tematem obrad były prace naukowe lekarzy. Zjazd uchwalił następujące wnioski:

1) Zjazd zwraca się do uczonych polskich, by na Międzynarodowy Kongres Przeciwalkoholowy w Warszawie przygotowali wyniki swoich nowych badań w zakresie alkoholizmu.

2) Zjazd protestuje stanowczo przeciwko faktycznemu unicestwieniu polskiej ustawy przeciwalkoholowej.

3) Zjazd, stwierdzając z ubolewaniem wycofanie się czynników państwowych z akcji zwalczania alkoholizmu w dziedzinie ustawodawczej — zwraca się do organizacyj przeciwalkoholowych i współdziałających z wezwaniem, by tembardziej wzmogły swą działalność społeczną.

4) Przyjąwszy z zadowoleniem wiadomość, że Państwowa Naczelna Rada Zdrowia przy Ministrze Opieki Społecznej w Sekcji Zwalczania Alkoholizmu uznała jednomyślnie konieczność wprowadzania alkohologji do szkół na wszystkich stopniach — od przedszkola do zakładów akademickich — Zjazd zwraca się do najwyższych władz Oświecenia Publicznego z gorącym wezwaniem, by corychlej zechciały zrealizować ten stały postulat wszelkich zjazdów uczonych i społeczników, domagających się powszechnego uświadomienia społeczeństwa o niebezpieczeństwie alkoholizmu.

5) Wobec coraz szerszego ujawniania narkomanji w szkole i demoralizacji wśród młodzieży, Zjazd zwraca się do Harcerstwa i innych stowarzyszeń młodzieży z wezwaniem, by wzmogły swoją akcję przeciwalkoholową.

6) Stwierdzając niesłychane spustoszenia, jakie wśród dzieci i proletarjatu sprawia sprzedaż 50-groszowych buteleczek monopolowych wódki, Zjazd żąda zaprzestania tej sprzedaży.

Nowy Minister Wychowania Fizycznego w Jugosławji. Nie wszystkim wiadomo, że Jugosławja posiada osobne Ministerstwo Wychowania Fizycznego. Bratni nasz organ „Telesno vaspitanje" donosi, że na stanowisku Ministra Wychowania Fizycznego zaszła świeżo zmiana i wita serdecznie nowego Ministra, dr. Ljudevita Auera.

Odznaczenie Insp. A. Očenáška. 4 zeszyt Věstnika Ministerstva Veřejného Zdravotnictvi a Tělesné Výchovy podaje, że Minister Zdrow. Publi. i W. F. odznaczył insp. A. Očenáška medalem zasługi. Akt ten jest oficjalnem uznaniem zasług odznaczonego, który całe życie swe poświęcił umiłowanej sprawie; w nim ma wychowanie fizyczne czeskie jednego z najznakomitszych przedstawicieli. Jego zasługą jest racjonalne postawienie wychowania fizycznego w Czechosłowacji.

Prof. Dr. C. Midulla, naczelny redaktor „Rivista di Scienze Applicate all' Educazione Fisica e Giovanile" podaje w nr. 6/1934, tego czasopisma obszerne streszczenie dwóch prac prof. E. Piaseckiego: 1) „Badania nad genezą ćwiczeń cielesnych. Palant zagranicą" i 2) „Dawna szkoła polska jako rozsadniczka ćwiczeń cielesnych".

„Věstnik Min. Věr. Zdrav." (Praga) znów podaje streszczenie pracy tegoż autora p. t. „Jaworowi ludzie".

SOMMAIRE.

1⁰ article de *M. M. Tyrankiewicz, Dr. Sokal et Kornat intitulé* „De l'organisation de l'Education physique" Les auteurs resument les resultats obtenus au cours de ces quelques dernieres années dans le domaine de l'éducation physique á l'Ecole pour la formation d'instituteurs primaires â Ursynov;

2⁰ un article du Directeur Jean Kilarski, sur „Les excursions scolaires dans les montagnes"; l'auteur examine les conditions d' organisation des excursions en question et préconise celles-ci, tout en relevant par ailleurs leur beauté et leur utilité sous le rapport pédagogique; l'article du directeur Kilarski sert grandement la propagande en faveur des régions montagneuses de la Pologne;

3⁰ un article de M. Stanislas Mościcki „Esquisse de programme de camp"; l'auteur donne toutes les indications pratiques nécessaires pour l'emploi du temps, la répartition des exercices, etc.